500 завтраков для всей семьи

Юлия Рычкова

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Юлия Владимировна Рычкова 500 завтраков для всей семьи
- Введение
- Глава 1. Бутерброды и сандвичи
-
-
-
- Глава 2. Салаты и закуски
-
-
-
- Глава 3. Блюда из яиц, молока и кисломолочных продуктов
- Глава 4. Блюда из овощей, грибов и фруктов
- Глава 5. Крупяные изделия

Юлия Владимировна Рычкова 500 завтраков для всей семьи

Завтрак должен быть не только полезным, но и вкусным, и желательно, чтобы его приготовление не занимало много времени. В книге собраны наиболее интересные рецепты блюд быстрого приготовления из овощей, фруктов, мяса и круп. Приготовленные на их основе блюда заряжают энергией на все утро, значительно улучшают физическую, и особенно умственную деятельность.

Введение

Полноценный завтрак имеет большое значение в жизни человека. Составленный с учетом необходимых организму веществ, он способствует улучшению умственной и физической работы, обеспечивает необходимой для этого энергией.

В меню завтрака должны входить продукты, являющиеся источником таких веществ, как белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Белки служат строительным материалом для клеток и тканей организма, участвуют в обмене веществ, являются источником энергии и т. д.

Жиры и углеводы являются источниками энергии, кроме того, они участвуют в обмене веществ и содержат некоторые витамины (A, D, E).

Витамины участвуют во всех обменных процессах, а также повышают сопротивляемость к различным заболеваниям. Большинство витаминов не синтезируется в организме человека, поэтому они должны в полном объеме поступать вместе с пищей.

Глава 1. Бутерброды и сандвичи

Бутерброды и сандвичи – наиболее распространенные блюда для завтраков, т. к. не требуют для приготовления больших временных затрат.

Различают открытые и закрытые бутерброды. Открытые представляют собой ломтики пшеничного или ржаного хлеба, на которые укладывают различные продукты. Сандвич, по сути, является закрытым бутербродом, в котором между двумя кусками хлеба находится какая-либо закуска.

Бутерброды и сандвичи готовят из хлеба со сливочным маслом, майонезом, колбасой, мясом, рыбой, овощами и другими продуктами.

Бутерброды и сандвичи с очень жирными продуктами, например с ветчиной или шпиком, а также бутерброды с ярко выраженным вкусом рекомендуется готовить из ржаного хлеба.

Для приготовления бутербродов из нежирных продуктов хлеб предварительно смазывают сливочным маслом или майонезом. Готовые изделия хранят не более 40 мин, т. к. при более длительном хранении их вкусовые качества быстро ухудшаются.

Бутерброды с соленым огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца вареные – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., масло сливочное – 100 г, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Способ приготовления

Соленый огурец нарезают кружками. Яйца очищают и нарезают кружками. Зелень петрушки и укропа перебирают, моют и мелко нарезают. На каждый ломтик хлеба намазывают сливочное масло, сверху кладут кружки яйца и соленого огурца и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с зеленью и яйцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца вареные – 2 шт., майонез – 50 г, лук зеленый, зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и нарезают кружками. На каждый ломтик хлеба намазывают майонез, сверху кладут кружки яйца и посыпают мелко нарезанными зеленым луком и зеленью петрушки.

Бутерброды с цуккини

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, цуккини – 1 шт., ветчина –

70 г, яйца – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Цуккини нарезают ломтиками и обжаривают в масле. Яйца варят вкрутую, очищают, измельчают вместе с ветчиной, смешивают с майонезом. На хлеб намазывают массу из яиц и ветчины, сверху кладут кусочки цуккини, смазывают томатной пастой и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель – 2 шт., огурец свежий – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, молоко – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Огурец нарезают ломтиками. Картофель очищают, варят до готовности, разминают, добавляют молоко, сливочное масло и тщательно перемешивают. На хлеб намазывают сначала картофельное пюре, затем кладут ломтики огурца, поливают майонезом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Бутерброды с краснокочанной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, листья капусты краснокочанной – 4 листа, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Капустные листья промывают. Яйца варят до готовности, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с майонезом. Полученную массу намазывают на каждый ломтик хлеба, сверху кладут капустный лист, смазывают томатной пастой и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с помидорами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют майонез и перемешивают. Помидоры нарезают ломтиками. На каждый ломтик батона намазывают яично-майонезную массу, сверху кладут ломтики помидора и посыпают рубленой зеленью.

Бутерброды с маринованным перцем

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец маринованный – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., сыр твердый – 50 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, огурец нарезают ломтиками, перец разрезают пополам. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, посыпают сыром, сверху кладут половинку перца, ломтики огурца и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с телятиной

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, телятина вареная – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками. Каждый ломтик батона смазывают майонезом, сверху кладут ломтики телятины и украшают веточками укропа.

Бутерброды с яблоками

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, яблоки – 2 шт., яйца – 2 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яблоки очищают от кожицы и семян, натирают на терке и сбрызгивают лимонным соком. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Смешивают их с яблоками и сметаной. Полученную массу намазывают на каждый ломтик батона и украшают рубленой зеленью.

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, яйца вареные – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с двух сторон на сливочном масле, охлаждают. Белки сваренных вкрутую яиц отделяют от желтков, нарезают кольцами и укладывают на ломтики хлеба.

Желтки измельчают, смешивают с мелко нарезанными грибами, солят. В середину каждого белкового кольца кладут немного грибной массы и украшают веточками петрушки и зеленым луком.

Бутерброды с цветной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, капуста цветная – 100 г, сыр – 70 г, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки,

зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень перебирают, моют, петрушку измельчают. Цветную капусту моют, очищают, разделяют на соцветия, измельчают, солят и жарят на растительном масле до золотистого цвета. Сыр натирают на терке, смешивают с цветной капустой и заправляют майонезом. На каждый ломтик кладут лист щавеля, сверху – капустно-сырную массу и посыпают зеленью петрушки.

Бутерброды с паприкой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, паприка – 2 шт., орехи грецкие очищенные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и сельдерея – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Паприку очищают от семян, моют, нарезают соломкой. Орехи измельчают. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут паприку, посыпают орехами и украшают веточками зелени.

Бутерброды с творогом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, творог – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель очищают от кожицы. Творог вместе с картофелем пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, сметану и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на каждый ломтик батона и запекают в духовке. Бутерброды охлаждают, поливают майонезом и посыпают зеленью.

Бутерброды с картофелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, разминают, смешивают с яйцом, солят. Ломтики хлеба обжаривают с одной стороны на масле, охлаждают и смазывают майонезом. Сверху кладут картофельную массу, посыпают тертым сыром и запекают в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды охлаждают и украшают зеленью укропа.

Бутерброды с мясом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, листья капусты белокочанной – 4 шт., грибы консервированные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Капустные листья моют. Мясо нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистой корочки. Грибы нарезают соломкой. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут капустный лист, ломтики мяса, грибов и украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с куриным филе

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, обжаривают в масле до золотистой корочки. Помидор нарезают ломтиками, сыр натирают на терке. На хлеб кладут филе, сверху – ломтики помидора, посыпают сыром, поливают майонезом и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с лесными грибами

Ингредиенты Хлеб пшеничный – 4 ломтика, грибы – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Грибы перебирают, моют, нарезают маленькими кусочками и тушат в масле до готовности. Полученную массу выкладывают на ломтики хлеба, поливают майонезом и украшают рубленой зеленью укропа.

Бутерброды с сосисками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., сосиски – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сосиски варят, охлаждают и разрезают вдоль на половинки. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики яиц, сосиски и украшают листьями кинзы.

Бутерброды с болгарским перцем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, перец болгарский – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч.

ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют плодоножку и семена и нарезают соломкой. Майонез смешивают с кетчупом, лимонным соком, сахаром и солью. Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут перец и посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Бутерброды с сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, масло сливочное – 50 г, огурец – 1 шт.,

помидор – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, помидор и огурец – ломтиками. Хлеб намазывают маслом, сверху кладут кусочки филе и ломтики помидора и огурца. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с мясом курицы и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Куриное филе варят в подсоленной воде до готовности, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Из горошка готовят пюре и смешивают с майонезом. На каждый ломтик хлеба кладут лист щавеля, пюре из горошка и майонеза, сверху кладут ломтики куриного филе, кружочки яйца и украшают веточками петрушки.

Бутерброды со шпротами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, шпроты – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Огурец нарезают дольками. На хлеб кладут кружки яйца, сверху – дольки огурца и шпроты и украшают веточками укропа.

Бутерброды с брынзой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, брынза – 60 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень кинзы и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу пропускают через мясорубку, добавляют сметану, измельченные листья кинзы и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб. Готовые бутерброды украшают веточками укропа.

Бутерброды с шампиньонами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, шампиньоны – 100 г, помидор – 1 шт., сыр – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, помидор и шампиньоны нарезают тонкими ломтиками. Майонез намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут ломтики помидора и шампиньонов, посыпают сыром и запекают в духовке. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью укропа.

Бутерброды с куриным паштетом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, печень куриная – 100 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень моют, нарезают кусочками. Морковь и лук очищают и мелко нарезают. Печень и овощи тушат в масле до готовности, солят, затем охлаждают и пропускают через мясорубку. Куриный паштет намазывают на ломтики батона, поливают сметаной и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с красной фасолью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фасоль красная консервированная – 100 г, сыр тертый – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лук очищают, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Фасоль разминают, смешивают с луком и майонезом. Полученную смесь намазывают на каждый ломтик хлеба. Готовые бутерброды посыпают тертым сыром и украшают веточками зелени.

Бутерброды с филе судака

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе судака вареное – 100 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Каждый ломтик хлеба намазывают майонезом, сверху кладут ломтик филе и сбрызгивают лимонным соком. Готовые бутерброды украшают кружками яиц и веточками укропа.

Бутерброды с куриным паштетом и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, паштет куриный – 100 г, сыр плавленый – 70 г, помидор – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор нарезают ломтиками. Сыр измельчают и перемешивают с паштетом, массу намазывают на хлеб. Сверху кладут ломтики помидора и украшают рубленой зеленью.

Бутерброды с кабачками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, кабачок молодой – 1 шт., яйца – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Кабачок моют и нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут зелень петрушки и шпината, ломтики кабачка и кружки яйца.

Бутерброды с капустой и куриным филе

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное – 100 г, листья капусты белокочанной – 4 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Куриное филе варят до готовности, охлаждают и нарезают ломтиками. Капустные листья моют. Помидор моют и нарезают кружками. Хлеб смазывают майонезом, сверху кладут капустные листья, ломтики филе, кружки помидора. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с болгарским перцем и помидорами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, перец болгарский зеленый – 2 шт., яйца – 2 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перцы моют, удаляют семена и плодоножки и каждый разрезают на 2 части. Яйца варят, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Помидор моют и нарезают кружками.

Ломтики батона смазывают майонезом, сверху кладут половинки перца, кружки яйца и помидора. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Бутерброды со щавелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, щавель – 4 листа, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата – 4 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Листья салата и зелень петрушки перебирают, моют, мелко нарезают, смешивают с яйцом и майонезом. Полученную массу намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут листья щавеля.

Бутерброды с мясом копченой курицы

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, филе курицы копченой – 100 г, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, перец красный молотый. Для украшения – несколько веточек петрушки.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками. Перец смешивают с майонезом, измельченной зеленью петрушки и шпината и намазывают на ломтики батона. Сверху кладут ломтики филе и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с колбасой и зеленью

Ингредиенты Хлеб ржаной – 4 ломтика, колбаса – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень шпината и щавеля.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики колбасы и украшают зеленью шпината и щавеля.

Бутерброды с колбасой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса – 4 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соус томатный – 1 ст. ложка, кинза – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Майонез смешивают с томатным соусом и горчицей. Полученную смесь намазывают хлеб, сверху кладут ломтики колбасы и украшают листьями кинзы.

Бутерброды с сельдью и зеленью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, масло сливочное – 30 г, зелень укропа и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь нарезают ломтиками. На хлеб намазывают масло,

сверху кладут ломтики сельди. Полученные бутерброды украшают веточками зелени укропа и шпината.

Бутерброды с грибами и луком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, грибы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и мелко нарезают. Грибы моют, измельчают и вместе с луком обжаривают в масле до готовности. Полученную массу солят, выкладывают на ломтики хлеба, поливают сметаной и украшают веточками зелени укропа и петрушки.

Бутерброды с яблоками и морковью

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают. Яблоко моют, очищают от кожицы и семян. Морковь и яблоко натирают на терке, посыпают сахаром, солью, поливают лимонным соком, хорошо перетирают и дают постоять 15 мин. Морковно-яблочную массу заправляют сметаной и намазывают на ломтики батона.

Бутерброды с брынзой и огурцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, брынза – 100 г, огурцы – 2 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу натирают на терке. Огурцы очищают от кожицы, нарезают кружочками. На хлеб кладут кружочки огурцов, посыпают брынзой, поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Бутерброды с грибами и оливками

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, оливки без косточек – 4 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень шпината – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Грибы нарезают ломтиками, оливки разрезают на половинки. Хлеб намазывают сметаной, сверху кладут грибы, половинки оливок и посыпают измельченной зеленью шпината.

Бутерброды с сельдью и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сельдь нарезают ломтиками.

На хлеб намазывают майонез, сверху кладут ломтики сельди, кружки яйца и украшают веточками укропа.

Бутерброды с лососем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, лосось консервированный – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень шпината и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле, охлаждают и намазывают на них с одной стороны сливочное масло. Рыбу нарезают тонкими ломтиками, кладут на хлеб, сбрызгивают лимонным соком и украшают измельченной зеленью укропа и шпината.

Бутерброды с плавленым сыром

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, сыр плавленый – 100 г, огурец соленый – 1 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

На хлеб намазывают сыр толстым слоем. Соленый огурец нарезают кружочками, аккуратно выкладывают на бутерброды, украшают веточками зелени.

Бутерброды с лососем и картофелем

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, лосось соленый – 100 г., картофель – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кружками. Рыбу нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут кружок картофеля и ломтик рыбы. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с помидорами и зеленью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, сметана – 2 ст. ложки, помидоры – 2 шт., зелень шпината и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Зелень шпината и щавеля перебирают и моют. Помидоры

моют и нарезают кружками. Ломтики хлеба намазывают сметаной, сверху кладут зелень шпината и щавеля и кружки помидоров.

Бутерброды с копченым мясом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо копченое – 100 г, лимон – 4 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, листья салата и щавеля – по 4 шт.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими ломтиками. На каждый ломтик хлеба намазывают майонез, сверху кладут листья салата и щавеля и по ломтику мяса и лимона.

Бутерброды с капустой и яблоками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, листья капусты белокочанной – 4 шт., яблоко большое кислое – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Хлеб слегка обжаривают в масле и охлаждают. Капустные листья моют. Яблоко очищают от семян и кожицы, нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут капустный лист и несколько ломтиков яблок.

Бутерброды с копченой рыбой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, рыба копченая – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Рыбу нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Хлеб намазывают майонезом, сверху кладут ломтик рыбы. Готовый бутерброд украшают измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с морковью и грецкими орехами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, морковь – 1 шт., орехи грецкие очищенные – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Хлеб слегка обжаривают в масле. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, орехи измельчают в кофемолке, смешивают с морковью, заправляют соком лимона, выкладывают на хлеб полученную массу.

Бутерброды с баклажанами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, баклажан – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан моют, нарезают кружками, солят и жарят на масле до готовности. Каждый ломтик хлеба смазывают сметаной, сверху кладут кружки баклажана. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды грибами и кукурузой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., шампиньоны – 100 г, масло сливочное – 50 г, горошек зеленый консервированный – 30 г, кукуруза консервированная – 30 г, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб слегка поджаривают на масле. Грибы моют, нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Добавляют горошек, кукурузу, майонез, соль и перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики грибов и украшают зеленью петрушки.

Бутерброды с яйцами и зеленым горошком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 50 г, сметана – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют горошек, сметану, соль и тщательно перемешивают. Полученную смесь намазывают на хлеб и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с картофелем и помидорами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, картофель вареный – 1 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ч. ложки, зелень шпината и укропа.

Способ приготовления

Картофель и помидор нарезают кружками. Лук очищают, моют, нарезают колечками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Каждый ломтик хлеба намазывают сметаной, сверху кладут лук, кружки картофеля и помидора. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью шпината и укропа.

Бутерброды с картофелем и сельдью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 2 ломтика, филе сельди – 100 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Добавляют измельченный картофель, сметану и тщательно перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики сельди и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с овощами и яйцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, цуккини – 1 шт., морковь отварная – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень щавеля и укропа – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цуккини нарезают кружками, посыпают сахаром, солью и сбрызгивают лимонным соком. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Добавляют натертую на средней терке морковь, соль, майонез и перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут кружки цуккини. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью щавеля и укропа.

Бутерброды с печенью трески

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, печень трески консервированная – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень шпината и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, очищают и нарезают кружочками. Печень нарезают кусочками, огурец – ломтиками. Хлеб обжаривают в масле и охлаждают. На каждый ломтик хлеба кладут кусочек печени, затем кружочек яйца, ломтик огурца, солят, перчат и украшают измельченной зеленью шпината и кинзы.

Бутерброды с омлетом и зеленью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., молоко – 3 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и щавеля – по 0,5 пучка, майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с молоком и солью, добавляют перец,

измельченную зелень петрушки, шпината и щавеля и жарят на масле до готовности. Готовый омлет нарезают небольшими квадратами. Каждый ломтик хлеба смазывают майонезом, сверху кладут кусок омлета.

Бутерброды с баклажанной икрой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очищают, мелко нарезают и тушат в масле до готовности. Готовые овощи солят, перчат и выкладывают на смазанные сметаной ломтики хлеба. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с квашеной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яблоко кислое – 1 шт., капуста квашеная – 40 г, масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, перец.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают в масле. Яблоко очищают, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками, выкладывают на хлеб. Кладут сверху капусту, перчат, поливают сметаной и украшают зеленью укропа.

Бутерброды с корнишонами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, сыр тертый – 30 г, корнишоны – 25 г, картофель – 1 шт., масло растительное – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в мундире, охлаждают и очищают. Мясо, картофель и корнишоны пропускают через мясорубку, солят и тщательно перемешивают с маслом. Полученную массу намазывают на хлеб. Готовые бутерброды посыпают измельченной зеленью петрушки и сыром.

Бутерброды с брынзой и редисом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, брынза – 100 г, редис – 5 шт., сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу протирают через мелкое сито, редис натирают на терке, все смешивают, добавляют сметану.

Полученную массу выкладывают на хлеб и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бутерброды с мясом индейки

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо индейки вареное – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., сметана – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезают ломтиками и обжаривают в масле. Сыр натирают на терке, помидор нарезают кружочками. На хлеб кладут сначала ломтик индейки, затем кружочек помидора, посыпают тертым сыром, поливают сметаной и украшают рубленой зеленью петрушки и шпината.

Бутерброды с ветчиной и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, сыр – 50 г, оливки без косточек – 5-6 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень шпината – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ветчину нарезают ломтиками, помидор – кружочками, оливки – соломкой. На ломтики хлеба намазывают майонез, кладут ломтик ветчины, затем кружочек помидора, нарезанные оливки, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки. Готовый бутерброд посыпают измельченной зеленью шпината.

Бутерброды с крабовыми палочками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, палочки крабовые – 100 г, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают и вместе с крабовыми палочками пропускают через мясорубку. Полученную массу солят, добавляют сметану, перемешивают и намазывают на ломтики хлеба. Готовый бутерброд украшают веточками петрушки и кукурузой.

Бутерброды с ветчиной и ананасом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, ананас – 100 г, лимон – 0,5 шт., сметана – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Ветчину нарезают ломтиками, ананас и лимон – кружками. Сметану намазывают на хлеб, сверху кладут ломтики ветчины, кружочки лимона и ананаса.

Бутерброды с колбасой и огурцами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса вареная обезжиренная – 100 г, масло сливочное – 40 г, огурец – 1 шт., листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Колбасу нарезают ломтиками, огурец – кружками. Ломтики хлеба подсушивают в тостере и намазывают на них масло. Сверху кладут листья салата, на них – колбасу и огурцы.

Бутерброды с красной икрой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, икра красная – 4 ч. ложки, масло сливочное – 30 г, лимон – 0,5 шт., зелень кинзы – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими ломтиками. На хлеб намазывают масло, затем красную икру. Готовый бутерброд украшают кружками лимона и листьями кинзы.

Бутерброды с морковью и луком

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

На хлеб намазывают сметану. Морковь натирают на крупной терке. Лук мелко нарезают, жарят на масле до золотистого цвета и смешивают с морковью, солят, перчат. Полученную массу выкладывают на ломтики хлеба и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с филе скумбрии

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе скумбрии консервированной – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, орехи грецкие – 20 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе рыбы смешивают с майонезом и орехами. Полученную массу намазывают на хлеб и украшают веточками укропа.

Бутерброды с яйцом и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйцо – 1 шт., сыр плавленый – 60 г, масло сливочное – 40 г, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и разрезают вдоль на 4 части. Сыр разрезают на 4 ломтика. На хлеб намазывают масло, сверху

кладут по одному ломтику сыра и яйца. Готовый бутерброд украшают веточками петрушки.

Бутерброды с яйцом и щавелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйца – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень щавеля – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и разрезают вдоль на 2 части. На ломтики хлеба намазывают сметану, сверху кладут листья щавеля и половинки яиц.

Бутерброды со свининой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, филе свиное вареное – 100 г, лимон – 0,5 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками, лимон – тонкими кружками. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут листья салата и щавеля, ломтик мяса и кружок лимона.

Бутерброды с буженины

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, буженина – 4 ломтика, помидор – 1 шт., масло сливочное – 40 г, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор нарезают кружочками. На хлеб намазывают масло, выкладывают сверху ломтики буженины, кружочки помидора. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с маринованным огурцом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, масло сливочное – 40 г, огурец маринованный – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурец разрезают вдоль на половинки. На хлеб намазывают масло, кладут половинки

огурца. Сверху посыпают измельченной зеленью укропа.

Бутерброды с грибами и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, сыр – 50 г, грибы – 50 г, масло сливочное – 50 г, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр нарезают ломтиками. Грибы моют, варят до готовности, тонко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба кладут сыр, грибы, сверху посыпают рубленой

зеленью.

Бутерброды с крабовыми палочками и картофелем

Ингредиенты Хлеб пшеничный – 4 ломтика, палочки крабовые – 100 г, картофель – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, листья салата и кинзы – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель моют, варят в мундире до готовности, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Крабовые палочки пропускают через мясорубку, добавляют горчицу, майонез и тщательно перемешивают. На ломтики хлеба намазывают крабовую массу, сверху выкладывают кружочки картофеля. Готовые бутерброды украшают измельченными листьями салата и кинзы.

Бутерброды с грибами и капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, капуста краснокочанная – 100 г, грибы – 50 г, морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту мелко шинкуют. Морковь моют под проточной водой, очищают и натирают на мелкой терке. Грибы моют, отваривают и мелко нарезают. Овощи соединяют с грибами, добавляют майонез, солят и тщательно перемешивают. Полученную массу выкладывают на хлеб и посыпают измельченными листьями салата и щавеля.

Бутерброды с сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, масло сливочное – 40 г, сыр твердый – 40 г, зелень шпината – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Шпинат перебирают, моют и крупно нарезают. Сыр нарезают тонкими ломтиками. На хлеб намазывают масло, сверху выкладывают зелень шпината и сыр.

Бутерброды со шпротами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, шпроты – 100 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Зелень петрушки и шпината перебирают, моют и крупно нарезают. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают тонкими кружками. На хлеб кладут зелень петрушки и шпината, затем шроты и украшают кружками яиц. Готовые бутерброды поливают майонезом.

Бутерброды с ветчиной и лимоном

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, лимон – 0,5 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими кружками, ветчину – ломтиками. На хлеб намазывают майонез, сверху кладут листья щавеля, затем кружок лимона и ломтик ветчины. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с ветчиной и овощами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Морковь и очищенный от кожицы огурец натирают на мелкой терке, смешивают с консервированным горошком, мелко нарезанной зеленью петрушки и заправляют полученную смесь майонезом. Ветчину нарезают ломтиками. На хлеб кладут овощную смесь, сверху – ветчину.

Бутерброды с рыбными консервами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, рыба консервированная в масле – 250 г, яйцо – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Рыбу выкладывают в тарелку и разминают вилкой. Добавляют яйцо, измельченную зелень укропа, майонез и тщательно перемешивают. Полученную массу выкладывают на хлеб, разравнивают и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с творогом и зеленью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, творог – 100 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень петрушки, салата и укропа – по 05 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Творог тщательно растирают со сметаной, добавляют измельченную зелень петрушки (несколько веточек оставить для украшения), салата и укропа, солят, перчат. Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с яйцом и фасолью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, масло сливочное – 40 г, фасоль белая консервированная – 1 банка, яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и отделяют желток от белка. Фасоль разминают вилкой. Желток добавляют к фасолевому пюре и перемешивают. Помидор моют и нарезают кружочками. Яичный белок мелко рубят.

На ломтики хлеба намазывают масло, сверху кладут кружки помидора, фасолевое пюре, посыпают измельченным белком и украшают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Бутерброды с сельдью и помидорами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди малосольной – 100 г., масло сливочное – 50 г, помидоры – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе сельди нарезают длинными полосками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Помидоры и огурец нарезают кружками. На каждый ломтик хлеба намазывают сливочное масло, сверху кладут филе сельди, кружки яиц, помидоров и огурца. Готовый бутерброд украшают веточками петрушки.

Бутерброды со сладким перцем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, творог – 100 г, сметана – 50 г, перец красный сладкий – 2 шт., зелень шпината – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножки, нарезают соломкой. Творог пропускают через мясорубку, смешивают со сметаной и солят. Полученную массу выкладывают на ломтики хлеба, сверху кладут перец. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью шпината.

Бутерброды с мясным фаршем

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо вареное – 100 г, яйца вареные – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и вместе с мясом пропускают через мясорубку, добавляют сметану, соль, измельченную зелень петрушки и укропа (несколько веточек оставляют для украшения). Полученную массу намазывают на ломтики хлеба и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с мясом курицы

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе куриное вареное – 100 г, огурцы маринованные – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, гранат – 1 шт., зелень шпината – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе нарезают ломтиками, огурцы – кружками. На хлеб намазывают сметану, сверху кладут ломтики филе и огурца. Готовые бутерброды украшают зернами граната и измельченным шпинатом.

Бутерброды с колбасой и зеленью

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, сыр тертый – 100 г, колбаса – 100 г, яйца вареные – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, майонез – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

Колбасу нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют майонез, измельченную зелень укропа и перемешивают. Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут колбасу, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с сельдью и оливками

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди – 100 г, творог – 50 г, сыр – 50 г, огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., оливки – 6 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень укропа, салата и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Филе сельди нарезают тонкими ломтиками. Сыр натирают на средней терке. Огурец и помидоры моют и нарезают кружками. Оливки разрезают пополам. Творог разминают, добавляют сметану, измельченную зелень петрушки и салата, перемешивают. Полученную массу намазывают на хлеб, сверху кладут филе сельди. Готовые бутерброды посыпают тертым сыром и украшают веточками укропа.

Бутерброды с брынзой и баклажанами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, баклажан – 1 шт., брынза тертая – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, зелень петрушки, кинзы и салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан моют, запекают в духовке, охлаждают, удаляют кожицу, мякоть протирают через сито. Добавляют брынзу, сметану, лимонный сок, соль, измельченную зелень салата и

кинзы и тщательно перемешивают. Полученную массу выкладывают на хлеб и разравнивают. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с сыром и колбасой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, сыр – 100 г, колбаса – 100 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, колбасу нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Добавляют майонез, измельченную зелень шпината, укропа и тщательно перемешивают.

Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба, сверху кладут ломтики колбасы, посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с помидорами и яйцом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, помидоры – 2 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо и помидоры нарезают кружками. Зелень укропа измельчают и смешивают с майонезом.

Полученную смесь намазывают на ломтики батона, сверху кладут кружки помидоров и яиц. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки.

Бутерброды с мойвой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе мойвы – 100 г, яйцо вареное – 1 шт., масло сливочное – 50 г, зелень петрушки и шпината.

Способ приготовления

Филе мойвы пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют измельченное яйцо и тщательно перемешивают. На ломтики хлеба намазывают масло, сверху выкладывают подготовленную смесь, разравнивают ее и украшают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Бутерброды с сардинами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, сардины в масле – 200 г, маслины – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики батона обжаривают в сливочном масле.

Растительное масло, сок лимонный, горчицу, мелко нарезанную зелень укропа смешивают и тушат 3-5 мин. Соус слегка охлаждают, намазывают на батон. Сверху кладут по кусочку рыбы, нарезанные маслины и снова поливают соусом.

Бутерброды со шницелем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, шницели – 4 шт., помидор – 1 шт., сыр – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень шпината и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр нарезают ломтиками, помидоры – кружками. Шницели жарят на растительном масле до готовности. На каждый кусочек хлеба кладут шницель, кружочки помидоров, ломтик сыра и запекают в духовом шкафу до золотистого цвета. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью шпината и базилика.

Бутерброды с сыром и шпинатом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, сыр – 200 г, масло сливочное – 40 г, яйцо вареное – 1 шт., зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на средней терке, яйцо очищают и нарезают кружками. На ломтики хлеба намазывают масло, сверху кладут зелень шпината и петрушки, кружки яиц, сыр и запекают в духовом шкафу до золотистого цвета.

Бутерброды с осетриной

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, балык осетровый – 100 г, масло сливочное – 50 г, лимон – 0,5 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Балык нарезают тонкими ломтиками, лимон – кружками. На хлеб намазывают масло, сверху кладут ломтик балыка, затем лимон. Готовые бутерброды украшают веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с сыром и зеленью

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика хлеба, сыр – 100 г, яйца – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа, петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают.

Сыр натирают на средней терке. Продукты смешивают, добавляют майонез и измельченную зелень. Полученную смесь намазывают на каждый ломтик хлеба и запекают до появления золотистой корочки.

Бутерброды с рыбным фаршем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фарш рыбный – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, майонез – 100 г, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лук очищают, мелко нарезают и вместе с фаршем жарят на сливочном масле до готовности. На ломтики хлеба намазывают майонез, затем рыбный фарш. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с творогом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, ветчина – 200 г, творог – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики батона подсушивают в духовом шкафу. Творог смешивают с размягченным сливочным маслом, майонезом, мелко нарезанной зеленью петрушки (несколько веточек оставляют для украшения) и шпината. На каждый ломтик батона намазывают подготовленную массу, кладут нарезанные кружочками помидоры, кусочки ветчины и украшают веточками петрушки.

Бутерброды с рыбными консервами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, консервы рыбные в масле – 100 г, сыр – 50 г, яйца вареные – 2 шт., лимон – 0,5 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими кружками. Рыбные консервы разминают вилкой, смешивают с мелко нарезанными яйцами, частью натертого сыра и заправляют майонезом. Полученную смесь намазывают на ломтики батона, посыпают оставшимся сыром и запекают в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают ломтиками лимона и веточками петрушки и укропа.

Бутерброды с джемом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, джем – 100 г, масло сливочное – 30 г, орехи грецкие измельченные – 30 г.

Способ приготовления

На каждый ломтик батона намазывают сначала масло, затем джем. Готовые бутерброды посыпают грецкими орехами.

Бутерброды с грушей

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, груша – 1 шт., вино красное – 1 стакан, повидло грушевое – 1 ст. ложка, масло сливочное – 20 г, йогурт сливочный – 40 г.

Способ приготовления

Вино наливают в металлическую кастрюлю небольшого объема и ставят на огонь. Грушу моют и опускают в вино. После того как вино закипит, убавляют огонь и оставляют кастрюлю на плите еще на 5 мин, затем снимают с огня и охлаждают.

С груши снимают кожицу, удаляют плодоножку и семена. Мякоть разминают вилкой и соединяют с повидлом и йогуртом. На ломтики батона намазывают масло, сверху выкладывают полученную массу.

Бутерброды с творогом и вареньем

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, масло сливочное – 50 г, варенье абрикосовое без косточек – 50 г, творог – 100 г, сметана – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

На ломтики батона намазывают масло. Творог пропускают через мясорубку, смешивают со сметаной. На ломтики батона слоями выкладывают варенье и творожную массу.

Бутерброды со шницелем

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, шницели – 2 шт., помидоры – 3 шт., сыр твердый – 350 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Каждый шницель разрезают вдоль на 2 части и жарят на растительном масле с обеих сторон, посыпают солью и перцем. Помидоры нарезают кружками, сыр натирают на средней терке. На ломтики хлеба укладывают мясо, помидоры, посыпают сыром и запекают до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают измельченной зеленью шпината и петрушки.

Бутерброды с южными фруктами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, апельсин – 1 шт., банан – 1 шт., киви – 1 шт., сливки – 50 мл, орехи грецкие измельченные – 30 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Батон подсушивают в духовом шкафу до золотистого цвета. Фрукты очищают и измельчают в миксере. Сливки взбивают с сахаром в крепкую пену и смешивают с фруктовым пюре. Полученную массу намазывают на ломтики батона и посыпают измельченными орехами.

Бутерброды с клубникой и мятой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, ягоды клубники – 50 г, йогурт сливочный – 1 ст. ложка, мята – 4 листика, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ягоды моют, разминают и смешивают с йогуртом и сахаром. Полученную массу намазывают на ломтики батона. Готовые бутерброды украшают листьями мяты.

Бутерброды с дыней

Ингредиенты Батон – 4 ломтика, мякоть дыни – 100 г, сливки – 50 г, орехи грецкие очищенные – 10 г.

Способ приготовления

Орехи измельчают и жарят на сухой сковороде до золотистого цвета. Мякоть дыни разминают вилкой. Продукты смешивают со взбитыми сливками. Полученную массу намазывают на ломтики батона.

Бутерброды с черникой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, ягоды черники – 100 г, сметана – 1 ст. ложка, орехи лесные очищенные – 50 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Орехи измельчают, жарят на сухой сковороде до золотистого цвета, смешивают со сметаной, сахаром и черникой.

Полученную массу выкладывают на ломтики батона.

Бутерброды с клубникой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, клубника – 100 г, творог – 100 г, молоко сгущенное – 2 ст. ложки, орехи лесные очищенные – 20 г.

Способ приготовления

Клубнику измельчают, перемешивают со сгущенным молоком и творогом. Полученную массу намазывают на ломтики батона. Готовые бутерброды посыпают измельченными орехами.

Сандвичи с сыром и болгарским перцем

Ингредиенты

Булки пшеничные – 4 шт., сыр – 100 г, перец болгарский – 2 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурец и помидор нарезают кружочками, перец – кольцами, сыр – ломтиками. 2 половинки булок намазывают майонезом, сверху кладут лист щавеля, ломтик сыра, кружок помидора, огурца, колечко перца. Украшают веточками петрушки и накрывают вторыми половинками булок.

Бутерброды с творогом и клубникой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, творог – 100 г, клубника – 50 г, сметана – 2 ст. ложки, мята – 0,5 пучка, мед по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешивают со сметаной и медом. Из ягод готовят пюре и смешивают с творогом. Полученную массу намазывают на ломтики батона и украшают листьями мяты.

Сандвичи с крабовым мясом

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., крабовое мясо – 200 г, яйца вареные – 2 шт., помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, соус томатный – 1 ч. ложка, зелень базилика – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки разрезают вдоль на 2 части. Очищенные яйца нарезают кружками, помидоры и крабовое мясо – ломтиками. Майонез смешивают с томатным соусом. Полученную смесь намазывают на 2 половинки булочек, сверху кладут крабовое мясо, помидоры и яйца.

Украшают листьями базилика и накрывают вторыми половинками булочек.

Сандвичи с ветчиной и грибами

Ингредиенты

Булочки – 4 шт., ветчина – 100 г, грибы маринованные – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки подогревают в духовом шкафу и каждую разрезают на 2 части. Ветчину и грибы нарезают ломтиками. Майонез и горчицу смешивают и намазывают на половинки булочек. Сверху кладут ломтики ветчины, грибов, украшают веточками укропа, петрушки и накрывают вторыми половинами булочек.

Сандвичи с креветками

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., креветки вареные очищенные – 100 г, капуста морская консервированная – 200 г, яйца вареные – 3 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мелко нарезанные креветки, капусту и яйца смешивают,

заправляют майонезом. Полученную смесь выкладывают на половинки булочек, украшают веточками петрушки и накрывают вторыми половинками булочек.

Сандвичи с сыром и колбасой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., сыр – 100 г, колбаса вареная – 100 г, майонез – 3 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки разрезают вдоль на 2 части. Сыр и колбасу нарезают ломтиками. На половинки булочек намазывают майонез, сверху кладут листья салата, затем ломтики колбасы, сыра и накрывают вторыми половинками булочек.

Сандвичи со шницелем

Ингредиенты

Батон французский – 1 шт., лимон – 2 шт., шницели – 8 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Батон нарезают ломтиками. Один лимон нарезают дольками, из другого выжимают сок. Шницели перчат, обжаривают с одной стороны в масле, переворачивают, солят, кладут на каждый по дольке лимона и обжаривают с другой стороны. В выделившийся при жарке жир вливают лимонный сок, солят, перчат и доводят соус до кипения.

На ломтики батона кладут шницели, измельченную зелень, поливают соусом и запекают в духовом шкафу 5-10 мин.

Сандвичи с рыбными консервами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 3 шт., консервы рыбные в масле – 200 г, яйца – 2 шт., сыр – 50 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Рыбу выкладывают в тарелку и разминают вилкой. Сыр натирают на мелкой терке. Зелень петрушки и щавеля измельчают. Все продукты соединяют, посыпают перцем, добавляют майонез и тщательно перемешивают. Булочки надрезают с одной стороны, удаляют часть мякоти и заполняют рыбным фаршем.

Сандвичи с колбасой и болгарским перцем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 3 шт., перец болгарский – 1 шт., колбаса вареная – 100 г, майонез – 3 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Болгарский перец нарезают тонкими колечками. Булочки разрезают пополам, колбасу нарезают тонкими ломтиками. На одну половину булочки намазывают майонез, кладут листья салата, сверху – ломтики колбасы, кольца сладкого перца и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Затем накрывают все вторыми половинками булочек.

Сандвичи со шницелем и помидорами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., шницель жареный – 1 шт., помидоры – 3 шт., сыр – 50 г, зелень укропа и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки надрезают. Шницель разрезают на 2 части и кладут внутрь булочек. На мясо кладут помидоры, нарезанные кружочками, ломтики сыра и рубленую зелень. Сандвичи выкладывают на противень, ставят в духовку и запекают до тех пор, пока не расплавится сыр.

Сандвичи с сыром и орехами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., сыр – 300 г, майонез – 3 ст. ложки, орехи грецкие – 100 г, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Булочки разрезают вдоль на 2 части. Орехи пропускают через мясорубку, добавляют тертый сыр, майонез, солят, перчат и перемешивают. Приготовленную пасту намазывают на одну половину булочек и накрывают вторыми.

Сандвичи с ветчиной и помидорами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, ветчина – 100 г, помидоры – 2 шт., огурец соленый – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, салат зеленый, зелень петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидоры и огурец нарезают тонкими кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло и кладут на них по листу салата, смазанному майонезом. Сверху выкладывают несколько кружков помидоров и огурца, ломтик ветчины, веточки петрушки. Накрывают листьями салата и оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с анчоусами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, анчоусы малосольные – 4 шт., сыр твердый – 50 г, творог – 4 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, салат зеленый – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

В салатнике смешивают нарезанные анчоусы, творог, лимонный сок и сметану, все солят и перчат. На 2 ломтика хлеба кладут ломтики сыра, затем рыбную пасту, нарезанные листья салата и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с салями

Ингредиенты

Батон – 6 ломтиков, салями – 100 г, сыр – 70 г, майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики батона с одной стороны жарят на масле. Салями нарезают тонкими ломтиками. Майонез смешивают с горчицей и намазывают на обжаренную сторону ломтиков батона. На 3 кусочка батона выкладывают салями, посыпают тертым сыром, измельченной зеленью петрушки и накрывают оставшимися ломтиками батона.

Сандвичи с ветчиной и салатом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, ветчина – 100 г, помидор – 1 шт., салат зеленый – 3 листа, майонез – 3 ст. ложки.

Способ приготовления

На 3 ломтика хлеба кладут листья салата. Ветчину нарезают ломтиками, укладывают на салат, намазывают майонезом, сверху кладут кружочки помидора. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с мясом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, говядина вареная – 100 г, сыр твердый – 50 г, помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 2 ч. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают мелкими кубиками, солят, перчат и обжаривают в масле с мелко нарезанным луком. На 3 ломтика хлеба намазывают горчицу и выкладывают мясо, сверху поливают майонезом. Затем кладут нарезанный кружками помидор. Сыр натирают на терке, зелень мелко нарезают. Посыпают все сыром и зеленью и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с колбасой и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, колбаса – 100 г, сыр острый – 100 г, помидор – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, горчица – 2 ч.

ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр и колбасу нарезают ломтиками. На 3 ломтика хлеба намазывают горчицу. На одну половину каждого ломтика кладут колбасу, а на вторую – сыр. Помидор нарезают кружками и укладывают на сандвичи. Солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и поливают майонезом. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с копченой колбасой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, колбаса копченая – 200 г, сыр острый – 100 г, майонез – 3 ст. ложки, салат зеленый – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Колбасу нарезают кружками, сыр – ломтиками. На 3 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут ломтики сыра, колбасу, листья салата. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи со свининой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, свинина – 200 г, сухари панировочные – 30 г, яйцо – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину разрезают на 2 куска, отбивают их, солят, перчат, обмакивают во взбитое яйцо, обваливают в сухарях и жарят на масле. На 2 ломтика хлеба намазывают горчицу, кладут на них отбивные, поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с кабачками

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 6 ломтиков, колбаса вареная – 200 г, кабачок – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, кетчуп – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок нарезают кружками, солят и обжаривают в масле. На 3 ломтика хлеба кладут нарезанную ломтиками колбасу, затем кружки кабачка и измельченную зелень петрушки и укропа. Поливают кетчупом и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи со свеклой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 6 ломтиков, свекла – 50 г, изюм – 20 г, лук репчатый – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

На 3 ломтика хлеба намазывают майонез. Свеклу варят до готовности, охлаждают, очищают, натирают на крупной терке, солят, обжаривают в масле вместе с мелко нарезанным луком, добавляют изюм и выкладывают готовую массу на ломтики пшеничного хлеба. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с колбасой и помидором

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса – 100 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Колбасу разрезают на 2 ломтика, помидор нарезают кружками, зелень измельчают. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут колбасу, кружки помидора, нарезанную зелень. Затем накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с ветчиной и орехами

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, яйцо – 1 шт., ветчина – 100 г, сыр – 80 г, орехи лесные очищенные – 50 г, масло сливочное – 30 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо взбивают с солью, обмакивают в него ломтики хлеба, обжаривают в масле до появления золотистой корочки и охлаждают. Ветчину разрезают на 4 ломтика. На 2 кусочка обжаренного хлеба кладут по одному ломтику ветчины. Сыр разрезают на 2 тонких ломтика и кладут их на ветчину. Орехи измельчают, выкладывают их ровным слоем на сыр. Сверху кладут оставшиеся ломтики ветчины. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи со свининой и орехами

Ингредиенты

Булочки – 2 шт., свинина – 100 г, орехи кедровые – 30 г, бульон – 60 мл, сыр – 2 ломтика, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, листья салата – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Булочки разрезают вдоль пополам. Свинину нарезают очень мелкой соломкой и обжаривают в течение 5 мин в масле. Затем перчат, солят и заливают бульоном. Накрывают крышкой и тушат до готовности. Кедровые орехи очищают, добавляют к мясу. Добавляют также мелко нарезанную зелень и все тщательно перемешивают.

Бульон сливают, полученную массу выкладывают на булочки, смазанные горчицей. Сверху кладут ломтики сыра и накрывают оставшимися половинками булочек.

Сандвичи с овощами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 6 ломтиков, свекла вареная – 100 г, помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

3 ломтика хлеба обжаривают в масле. Свеклу натирают на терке и также обжаривают в масле. Морковь, натертую на крупной терке, добавляют к охлажденной свекле. Массу перчат, тщательно перемешивают, заправляют майонезом и выкладывают на обжаренные ломтики хлеба. Посыпают нарезанной зеленью петрушки и укропа. Помидор нарезают кружками, укладывают на овощную массу, солят. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с копченым мясом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, мясо копченое – 100 г, горчица – 1 ч. ложка, помидор – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими ломтиками и укладывают его на 2 смазанных горчицей ломтика хлеба. Посыпают измельченной зеленью укропа. Помидор нарезают кружочками и укладывают на хлеб. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с колбасой и болгарским перцем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса – 100 г, перец болгарский – 1 шт., сыр твердый – 80 г, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Колбасу разрезают на 2 одинаковых ломтика и кладут их на хлеб. Перец обдают кипятком, разрезают вдоль на 4 части и удаляют семена.

Кладут перец на колбасу (по 2 дольки на каждый ломтик). Сыр натирают на крупной терке и посыпают им колбасу с перцем. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба, украсив веточками петрушки и базилика.

Сандвичи со свеклой и сельдью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, филе сельди соленой – 200 г, свекла вареная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., майонез – 2 ст.

ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, затем укладывают кружочки нарезанного огурца и нарезанное ломтиками филе рыбы. Свеклу нарезают соломкой и выкладывают на сельдь. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба, украшают веточками петрушки и укропа.

Сандвичи с морской капустой

Ингредиенты

Хлеб отрубной – 4 ломтика, капуста морская консервированная – 200 г, яйца вареные – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху выкладывают морскую капусту и кружки яиц. Посыпают перцем и накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с килькой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, килька консервированная в томатном соусе – 200 г, картофель вареный – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Кильку перемешивают с мелко нарезанной петрушкой. Картофель очищают от кожицы и нарезают соломкой. На 2 кусочка хлеба выкладывают сначала рыбу, а затем картофель. Накрывают их оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с копченым мясом и салатом

Ингредиенты Булочки пшеничные – 2 шт., мясо копченое – 2 ломтика, салат зеленый – 2 листа, сыр – 2 ломтика, огурец соленый – 1 шт., майонез – 50 г, кетчуп – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, перец по вкусу.

Способ приготовления

Булочки разрезают на 2 части. На нижнюю намазывают майонез, укладывают слоями тонкие ломтики огурца, сыра, листья салата, ломтики копченого мяса, поливают кетчупом, добавляют горчицу и перец, накрывают верхней частью булки. Кладут сандвичи в горячий духовой шкаф и запекают в течение 5 мин.

Сандвичи с мясным фаршем

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фарш мясной – 200 г, огурец соленый – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 2 ст. ложки, масло сливочное – 100 г, салат

зеленый – 2 листа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в масле и смазывают майонезом. Фарш солят, перчат, добавляют яйцо и мелко нарезанный лук, перемешивают. Из полученной массы формуют котлеты, обжаривают их в масле. На теплый хлеб кладут кусочки нарезанного огурца, листья салата, котлеты, поливают кетчупом и накрывают вторыми ломтиками хлеба.

Сандвичи с копченой курицей

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, курица копченая – 200 г, сыр острый – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

На 2 ломтика хлеба намазывают майонез. Мясо курицы мелко нарезают и укладывают на хлеб. Зелень петрушки измельчают. Сыр натирают на мелкой терке и добавляют к зелени. Полученной смесью посыпают мясо и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с креветками и кукурузой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., креветки очищенные – 100 г, яйца – 2 шт., сыр – 2 ломтика, майонез – 2 ст. ложки, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Каждую булочку разрезают вдоль на 2 части, из нижней вынимают мякиш, внутрь разбивают яйцо, солят и перчат его. Затем кладут ломтик сыра и мелко нарезанные креветки, поливают майонезом, посыпают кукурузой, накрывают верхней частью булочки и запекают в духовом шкафу в течение 10 мин.

Сандвичи с колбасой и зеленым горошком

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., колбаса вареная – 2 ломтика, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 1 ст. ложка, горчица столовая – 1 ч. ложка, листья салата – 2 шт.

Способ приготовления

Каждую булочку разрезают вдоль на 2 части, на нижнюю кладут кружки помидора, ломтики колбасы, горошек и листья салата. Смазывают майонезом, смешанным с горчицей.

Накрывают верхней частью булочки и запекают в духовке.

Сандвичи с помидором и огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, огурец – 1 шт., помидор – 1

шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

На хлеб намазывают майонез, между ломтиками кладут тонко нарезанные огурец и помидор, солят, украшают веточками петрушки и базилика. Сандвичи запекают в духовке в течение 1-2 мин, подают к столу остывшими.

Сандвичи с зеленой фасолью

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, фасоль зеленая – 100 г, огурец – 1 шт., морковь – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., капуста краснокочанная – 4 листа, майонез – 3 ст. ложки, горчица столовая – 2 ч. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль варят в подсоленной воде до готовности. Огурец нарезают кружками, морковь, перец и капусту – соломкой, солят. Овощи кладут на хлеб, смазывают их майонезом и горчицей. Сандвичи украшают зеленью укропа и петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с редисом и огурцом

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, редис – 20 г, огурец – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, листья салата, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец и редис нарезают кружками. Яйцо варят вкрутую, охлаждают и очищают. Майонез смешивают с мелко нарезанным яйцом, полученную массу намазывают на хлеб. Затем укладывают рядами кружки огурца, редиса, листья салата, солят, поливают кетчупом и украшают зеленью укропа и петрушки. Накрывают вторыми ломтиками хлеба и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с тунцом

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., тунец консервированный – 200 г, кукуруза консервированная – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Рыбу разминают вилкой, добавляют кукурузу, майонез и перемешивают. Булочки надрезают вдоль, вынимают часть мякоти и кладут внутрь листья салата и приготовленную массу.

Сандвичи со свининой и помидором

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, свинина – 200 г, помидор – 1

шт., лук репчатый – 1 шт., кетчуп острый – 2 ст. ложки, масло топленое – 50 г, листья салата – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Мясо разрезают на 2 равные порции, удаляют жир и пленки, отбивают и вместе с луком жарят на масле до готовности. На 2 ломтика хлеба кладут нарезанный кружками помидор, кольца лука, готовые отбивные. Солят, поливают кетчупом, украшают листьями салата. Накрывают все оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с брынзой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., брынза – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, перец болгарский – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень базилика и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Брынзу пропускают через мясорубку, перец шинкуют, все смешивают с кукурузой и майонезом. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу, украшают веточками базилика и петрушки, запекают в духовом шкафу, охлаждают и подают к столу.

Сандвичи с мясом курицы и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., филе куриное – 100 г, яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают мелкими кусочками и жарят в масле до готовности. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и разрезают пополам. Помидор нарезают кружками. Булочки разрезают на 2 части, на нижнюю кладут кружок помидора, половину жареного куриного мяса, половинку яйца, снова кружок помидора, а затем измельченную зелень укропа и петрушки. Накрывают верхней частью булочки.

Сандвичи с крабовым мясом и авокадо

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мясо крабовое – 100 г, сыр – 50 г, авокадо – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, крабовое мясо и авокадо нарезают мелкими кубиками. Все смешивают со сметаной, солят, перчат. Булочки надрезают вдоль, вынимают часть мякоти, кладут внутрь полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с мясным фаршем и болгарским перцем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш говяжий – 100 г, сыр – 50 г, перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в масле вместе с фаршем. Сыр натирают на крупной терке, помидор и перец нарезают кубиками. Фарш смешивают с сыром, помидорами, перцем, солят, заправляют майонезом, добавляют измельченную зелень петрушки.

Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, кладут полученную смесь внутрь и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с ветчиной и киви

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., ветчина – 100 г, сыр – 100 г, киви – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Киви очищают и нарезают кружками, сыр и ветчину – ломтиками. Майонез смешивают с горчицей. Булочки надрезают вдоль, вынимают часть мякоти, намазывают майонезным соусом, кладут киви, ветчину и сыр и запекают в духовом шкафу. Перед подачей к столу украшают веточками петрушки и базилика.

Сандвичи с сосисками

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., сыр – 50 г, сосиски – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, зелень петрушки и шпината мелко нарезают. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут майонез, горчицу, кетчуп, сыр, зелень, по 1 сосиске в каждую булочку и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с креветками и орехами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., креветки очищенные – 100 г, фундук очищенный – 70 г, яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, соус соевый – 1 ст. ложка, зелень базилика – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Орехи и зелень базилика мелко нарезают. Креветки варят в подсоленной воде 3-5 мин, охлаждают и мелко нарезают. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с креветками, зеленью и орехами, заправляют майонезом и соевым соусом.

Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу.

Сандвичи с буженины

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., буженина – 100 г, сыр – 70 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сыр натирают на терке, буженину и помидор нарезают кубиками, все смешивают с майонезом, горчицей и измельченной зеленью петрушки и укропа. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с маринованным перцем

Ингредиенты Булочки пшеничные – 2 шт., фарш мясной – 100 г, яйца – 2 шт., перец болгарский маринованный – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень базилика и щавеля – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Фарш жарят на масле до готовности. Перец нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, мелко нарезают, смешивают с фаршем, горчицей, майонезом и измельченной зеленью базилика и щавеля. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и украшают нарезанным перцем.

Сандвичи с мясным фаршем и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш мясной – 100 г, грибы маринованные – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Фарш делят на 2 части, формуют котлеты, обжаривают их в масле до образования золотистой корочки. Грибы измельчают, соединяют с рубленой зеленью петрушки и укропа. Булочки разрезают на 2 части: на нижнюю намазывают горчицу, кладут котлету, сверху выкладывают грибную массу и накрывают верхней частью булочки.

Сандвичи с говядиной и сыром

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., говядина (мякоть) – 100 г, сыр – 100 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Говядину, лук и морковь нарезают кусочками, солят и жарят на масле до готовности. Сыр натирают на терке. Помидор нарезают ломтиками, смешивают с сыром, говядиной, морковью, луком, рубленной зеленью и заправляют майонезом. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу, веточки петрушки и укропа и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с мясом индейки и авокадо

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мясо индейки – 100 г, сыр – 50 г, авокадо – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают ломтиками, солят, перчат и жарят на масле до готовности. Сыр натирают на терке, помидор и авокадо нарезают небольшими кубиками. Все смешивают с майонезом и измельченной зеленью петрушки. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с мясом курицы и орехами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., филе куриное – 100 г, орехи – 50 г, яблоко – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками, солят, перчат и тушат с добавлением масла до готовности. Яблоко очищают от кожицы, натирают на крупной терке, перемешивают с рублеными орехами, добавляют мясо, заправляют майонезом и лимонным соком. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти и внутрь кладут полученную массу.

Сандвичи с баклажаном

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан, перец и лук шинкуют и жарят на масле до готовности. Добавляют майонез, измельченную зелень петрушки и укропа, солят, перчат и перемешивают. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу.

Сандвич с мясом копченой курицы и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., курица копченая – 100 г, сыр – 50 г, помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо и помидор нарезают ломтиками, сыр натирают на терке, смешивают с измельченной зеленью петрушки и кинзы, заправляют майонезом и горчицей. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовке.

Сандвичи с языком

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., язык – 100 г, сыр – 50 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Обработанный язык нарезают мелкими кубиками и тушат в сметане до готовности. Лук нарезают кольцами и обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Сыр натирают на терке, зелень петрушки и базилика измельчают. Язык, лук, яйца, зелень и сыр смешивают. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу.

Сандвичи с лососем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., лосось консервированный – 100 г, фасоль консервированная – 1 банка, помидор – 1 шт., яйцо – 1 шт., сыр – 50 г, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают вместе с лососем. Сыр натирают на терке, помидор нарезают небольшими кубиками. Все продукты смешивают, добавляют фасоль. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, внутрь кладут полученную массу и запекают в духовом шкафу. Готовый сандвич украшают веточками укропа.

Сандвичи с салатом и мясом кролика

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо кролика – 200 г, помидоры – 2 шт., огурец – 1 шт., салат зеленый – 2 листа, масло сливочное – 3 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и базилика – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, солят, перчат и тушат с добавлением масла до готовности. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, кладут лист салата, слегка смазывают его майонезом, помидоры, мясо, веточки петрушки и укропа. Сверху кладут оставшиеся ломтики хлеба и украшают кружочками огурца и веточками базилика.

Сандвичи с сыром и салатом

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 4 шт., сыр – 100 г, перец болгарский – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сладкий перец нарезают тонкими кольцами, сыр – ломтиками. Булочки разрезают пополам. На одну половинку намазывают майонез, кладут листья салата, тонкие ломтики сыра, кольца перца. Сверху кладут оставшиеся половинки булочек.

Сандвичи с сардинами

Ингредиенты

Хлеб белый – 6 ломтиков, сардины в масле консервированные – 200 г, оливки без косточек – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, салат зеленый и зелень петрушки – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

С хлеба срезают корочку. Петрушку и оливки мелко рубят, смешивают с рыбой и майонезом, приправляют перцем и солью. Получившуюся пасту намазывают на 3 ломтика хлеба. Оставшиеся кусочки хлеба смазывают тонким слоем майонеза, закрывают ими бутерброды и украшают свежей зеленью петрушки и листьями салата.

Сандвичи с творогом и зеленью

Ингредиенты

Булочки – 4 шт., творог – 100 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог перемешивают со сметаной, добавляют измельченную зелень петрушки и укропа, соль. На 2 половинки булочек намазывают полученную пасту, сверху кладут оставшиеся половинки.

Сандвичи с семгой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, семга соленая – 200 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, салат зеленый – 4 листа.

Способ приготовления

Семгу нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком.

На 2 ломтика хлеба намазывают сметану, кладут листья салата, ломтики семги. Сверху кладут оставшиеся ломтики хлеба.

Сандвичи со шницелями из свинины

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, шницели из свинины – 2 шт., помидор – 1 шт., сыр – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, перец красный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шницели перчат, солят и жарят на масле до готовности. Сыр натирают на средней терке. Помидор нарезают кружками. Майонез смешивают с горчицей и намазывают на 2 ломтика хлеба. Сверху кладут шницели, кружки помидора, измельченную зелень петрушки и шпината, посыпают тертым сыром и накрывают оставшимися ломтиками хлеба. Сандвичи запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с болгарским перцем

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, укроп – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и разрезают на 2 половинки. Помидор нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут половинки перца, кружки помидора, веточку укропа. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи со шницелями из индейки

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, шницели из индейки – 2 шт., помидор – 1 шт., сыр – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Каждый шницель солят, перчат и жарят на масле до готовности. Помидор нарезают кружками, сыр натирают на средней терке. На 2 ломтика хлеба кладут по шницелю, несколько кружков помидора, веточки петрушки и базилика и накрывают оставшимися ломтиками хлеба. Сандвич запекают в духовом шкафу до золотистой корочки.

Сандвичи со шницелями и сыром

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, сок лимонный – 1 ст. ложка, шницели – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, перец красный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шницели солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и жарят на масле до готовности. На ломтики батона намазывают майонез, сверху кладут шницели, посыпают измельченной зеленью базилика и сыром и накрывают оставшимися ломтиками батона. Сандвичи жарят в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с фаршем и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., фарш говяжий – 300 г, грибы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают кольцами, грибы – ломтиками. Фарш солят, перчат и жарят на масле вместе с луком и грибами до готовности. Булочки разрезают вдоль на 2 части и вынимают из них мякиш. Майонез смешивают с горчицей, намазывают на хлеб. Сверху кладут мясо-грибную смесь, украшают веточками петрушки и базилика и накрывают оставшимися половинками булочек.

Сандвичи с сыром и оливками

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, масло сливочное – 2 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, сыр острый – 50 г, оливки без косточек – 4 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Оливки нарезают кружками, сыр натирают на средней терке. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, поливают кетчупом, сверху кладут оливки, посыпают тертым сыром и украшают веточками петрушки. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с морковью

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Морковь натирают на средней терке, зелень петрушки и укропа мелко нарезают. Добавляют майонез и тщательно перемешивают. Булочки надрезают с одной стороны, смазывают маслом, в середину выкладывают морковную смесь и посыпают тертым сыром. Сандвичи прогревают в духовом шкафу 5-7 мин.

Сандвичи с шампиньонами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., шампиньоны – 200 г., лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и нарезают кольцами, грибы ломтиками, солят, перчат и жарят на масле до готовности. Зелень петрушки и укропа измельчают. Булочки надрезают с одной стороны, мякиш вынимают, смазывают майонезом. Сверху кладут грибную смесь, посыпают тертым сыром, измельченной зеленью и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи со ставридой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., ставрида консервированная в масле – 200 г, яйцо – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Зелень перебирают, моют и измельчают. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Рыбу перекладывают в тарелку, разминают вилкой, добавляют измельченное яйцо, зелень, майонез и перемешивают. Булочки надрезают с одной стороны и в середину выкладывают получившуюся смесь.

Сандвичи с ветчиной и перцем

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., ветчина – 2 ломтика, перец болгарский – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножки и разрезают на 2 части. Булочки надрезают с одной стороны, смазывают майонезом, сверху кладут ломтик ветчины, половинку перца, веточки петрушки и посыпают тертым сыром. Сандвичи запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с рыбными консервами

Ингредиенты Булки пшеничные – 2 шт., консервы рыбные в масле – 200 г, яйцо – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Рыбные консервы разминают вилкой и смешивают с яйцом, сыром, зеленью и майонезом. Булочки надрезают с одного бока, удаляют часть мякиша, начиняют подготовленным фаршем и украшают веточками петрушки и укропа. Запекают в духовом

шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с цуккини

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, цуккини – 1 шт., баклажан – 1 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цуккини и баклажан очищают от кожицы, нарезают кружками, солят и жарят на масле до готовности. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают, измельчают, смешивают с майонезом и намазывают на 2 ломтика хлеба. Сверху кладут кусочки цуккини и баклажана и посыпают измельченной зеленью базилика и петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с краснокочанной капустой

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, листья капусты краснокочанной – 2 шт., ветчина – 2 ломтика, яйца – 2 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с майонезом и намазывают на 2 ломтика хлеба. Сверху кладут листья капусты, ветчину, посыпают измельченной зеленью петрушки, шпината и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с телятиной

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, телятина – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками и жарят на масле до золотистой корочки. Майонез смешивают с горчицей и намазывают на 2 ломтика хлеба. Сверху кладут ломтики телятины, веточки зелени петрушки и базилика и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с цветной капустой

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, капуста цветная – 100 г, грибы – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, моют и мелко нарезают. Цветную капусту

очищают, моют, разделяют на соцветия, измельчают, солят и вместе с грибами тушат в масле до готовности. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху выкладывают капустно-грибную массу, украшают веточками петрушки и укропа и накрывают оставшимися ломтиками хлеба

Сандвичи с белой фасолью

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 4 шт., фасоль белая консервированная, грибы маринованные – 100 г, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Булочки надрезают с одной стороны и вынимают из них мякиш. Фасоль и измельченные грибы заправляют майонезом и выкладывают в булки. Готовые сандвичи украшают веточками петрушки и укропа.

Сандвичи с огурцом и сыром

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, огурец соленый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Огурец также нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут кружки огурца, яйца, украшают веточками укропа и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с творогом и грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., творог – 100 г, грибы – 100 г, сыр острый тертый – 50 г, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Творог растирают с яйцом и майонезом. Грибы моют, нарезают ломтиками, солят и жарят на масле до готовности. Булочки надрезают с одной стороны, удаляют мякиш. Кладут во внутрь творожную массу, грибы, посыпают сыром, измельченной зеленью базилика и петрушки и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с грибами

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, грибы маринованные – 100 г, горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут мелко нарезанные грибы, кружки яйца, горошек и украшают веточками петрушки и укропа. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с печенью трески

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., печень трески консервированная – 200 г, огурец соленый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурец нарезают кружками. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко режут. Добавляют печень трески, майонез и перемешивают. Булочки надрезают вдоль, мякиш удаляют. Внутрь кладут массу из печени трески и яйца, затем кружки огурца, веточки петрушки и укропа.

Сандвичи с грибами и оливками

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., шампиньоны – 100 г., помидор – 1 шт., оливки без косточек – 6 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидор и оливки нарезают кружками. Шампиньоны нарезают ломтиками и жарят на масле до готовности. Булочки надрезают вдоль, мякиш вынимают. Внутрь кладут грибы, кружки помидора и оливок, поливают майонезом, посыпают сыром, украшают веточками базилика. Запекают в духовом шкафу до золотистого цвета.

Сандвичи с икрой

Ингредиенты

Хлеб ржаной – 4 ломтика, лимон – 0,5 шт., икра красная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Лимон нарезают тонкими кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, затем икру. Сверху кладут кружок лимона, веточки петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с маринованными грибами

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., грибы маринованные – 100 г, перец болгарский – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, листья щавеля – 2 шт., зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой, грибы – ломтиками. Булочки надрезают вдоль, мякиш удаляют. Внутрь кладут листья щавеля, маринованные грибы, перец, горошек, поливают майонезом и украшают веточками укропа.

Сандвичи с колбасой и помидором

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., колбаса – 2 ломтика, помидор – 1 шт., оливки – 4 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, листья щавеля – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор и оливки нарезают кружками. Булочки надрезают вдоль, удаляют мякиш. Внутрь кладут листья щавеля, ломтики колбасы, кружки помидора и оливок, поливают майонезом посыпают сыром и украшают веточками петрушки. Запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки

Сандвичи с колбасой и огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, колбаса вареная – 2 ломтика, огурец соленый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, листья щавеля – 2 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Огурец нарезают кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло, сверху кладут листья щавеля, ломтики колбасы, кружки огурца, веточки петрушки и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвич с баклажаном

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, баклажан – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Помидор нарезают кружками. Баклажан моют, нарезают кружками и жарят на масле до готовности. На 2 ломтика хлеба намазывают майонез, сверху кладут кружки баклажана и помидора, украшают веточками петрушки и посыпают сыром. Накрывают оставшимися ломтиками хлеба и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Сандвичи с мясом курицы и огурцом

Ингредиенты

Хлеб пшеничный – 4 ломтика, мясо курицы вареное – 100 г, огурец маринованный – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, лимон – 0,5 шт., зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо измельчают, огурец и лимон нарезают тонкими кружками. На 2 ломтика хлеба намазывают масло. Сверху кладут мясо, кружки огурца и лимона, посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината и накрывают хлебом.

Сандвичи с мойвой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., мойва копченая – 4 шт., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мойву разделывают на филе. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Булочки надрезают вдоль, мякиш удаляют. На нижние половинки булок намазывают масло, сверху кладут по мойву, кружки яйца и веточки укропа.

Сандвичи с копченой сардиной

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, сардины копченые – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, перец сладкий – 1 шт., маслины – 2 шт., зелень базилика и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Ломтики батона обжаривают в сливочном масле. Маслины нарезают кружками. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и разрезают на 2 части. На 2 ломтика батона кладут половинки перца, по кусочку сардин, кружки маслин и посыпают измельченной зеленью базилика и шпината. Закрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с сосисками

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, сосиски – 2 шт., яйцо – 1 шт., листья салата зеленого – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сосиски разрезают вдоль на 2 части. Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. На 2 ломтика хлеба кладут листья салата, сосиски, кружки яйца и накрывают оставшимися ломтиками хлеба.

Сандвичи с клубникой

Ингредиенты

Булочки пшеничные – 2 шт., клубника – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, сливки – 50 г.

Способ приготовления

Сливки взбивают с клубникой и сахаром. Булочки разрезают вдоль, вынимают часть мякоти, а внутрь кладут полученную массу.

Сандвичи с арахисом

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, арахис – 50 г, молоко сгущенное – 50 г, сливки взбитые – 3 ст. ложки, стружка кокосовая – 10 г, крошка шоколадная – 2 ч. ложки.

Способ приготовления

Арахис измельчают, смешивают со сгущенным молоком, добавляют кокосовую стружку и сливки. Все тщательно перемешивают и ровным слоем выкладывают на 2 ломтика батона. Посыпают шоколадной крошкой и накрывают оставшимися кусочками батона.

Сандвичи с ягодами

Ингредиенты

Батон – 4 ломтика, крыжовник – 4 ягоды, клубника – 2 ягоды, мороженое – 60 г.

Способ приготовления

Клубнику очищают от плодоножек и разрезают вдоль пополам. Ягоды крыжовника разрезают пополам. На 2 ломтика батона кладут по 1 половинке клубники и по 2 половинки крыжовника. Мороженое выкладывают на ягоды. Накрывают все оставшимися кусочками батона.

Глава 2. Салаты и закуски

Всевозможные закуски и салаты являются неотъемлемой частью повседневного рациона. Они возбуждают аппетит, богаты витаминами и минеральными веществами, могут выступать в качестве самостоятельных блюд. Закуски готовят из самых разных продуктов: мяса, рыбы, соленых, свежих и маринованных овощей, грибов, копченостей, колбас, сыров и т. д. Вместе с закусками часто подают соусы, горчицу, майонез, кетчуп, аджику. Для украшения используют пряные травы (укроп, петрушку, базилик, кинзу и др.), ломтики овощей, оливки и т. п.

Салат из говядины и белых грибов

Ингредиенты

Говядина – 100 г, грибы белые маринованные – 100 г, огурец маринованный – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы и огурец нарезают соломкой. Мясо моют, удаляют пленки, кладут в кастрюлю и варят на среднем огне до готовности, остужают и режут соломкой.

Часть зелени укропа и петрушки шинкуют, несколько веточек оставляют для украшения блюда. Говядину, укроп и петрушку кладут в глубокую емкость, добавляют грибы, огурец. Салат солят, перчат, заправляют майонезом и тщательно перемешивают. Готовое блюдо украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из ветчины и овощей

Ингредиенты

Ветчина – 100 г, огурцы – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь варят до готовности, очищают, нарезают кубиками. Сваренное вкрутую яйцо охлаждают, очищают от скорлупы и мелко нарезают. Очищенные от кожицы огурцы нарезают кубиками. Ветчину нарезают соломкой, листья салата шинкуют.

Смешивают майонез с солью и перцем. Все продукты тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу, украшают зеленью петрушки и укропа.

Салат из телятины

Ингредиенты

Телятина – 100 г, фасоль красная консервированная – 200 г,

яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, листья салата и зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают и мелко нарезают.

Телятину тщательно моют, режут на кусочки, выкладывают в сковороду, обжаривают в сливочном масле, остужают, нарезают соломкой и кладут в глубокую емкость. К мясу добавляют нарезанные овощи, измельченные яйца, консервированную красную фасоль, майонез и соль. Салат тщательно перемешивают, выкладывают в блюдо на листья салата и украшают веточками петрушки

Салат из телятины и шампиньонов

Ингредиенты

Телятина – 100 г, шампиньоны – 100 г, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину нарезают соломкой, кладут в сковороду и жарят на растительном масле до румяной корочки, постоянно помешивая. Мясо остужают и выкладывают в глубокую емкость.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с обжаренным мясом. Шампиньоны промывают, отваривают и нарезают соломкой. Несколько грибов оставляют для украшения блюда.

Листья шпината мелко шинкуют, смешивают с грибами, яйцом и обжаренной говядиной. Полученную массу заправляют растительным маслом, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, украшают веточками петрушки и крупно нарезанными шампиньонами.

Салат из фасоли

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, фасоль желтая консервированная – 200 г, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень кинзы и базилика – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают, нарезают тонкими кольцами и жарят на масле до золотистого цвета. Перцы моют, удаляют семена и плодоножки и нарезают кубиками. Смешивают с фасолью, измельченной зеленью кинзы и базилика (несколько веточек оставляют для украшения), луком. Полученную массу заправляют майонезом, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Готовый салат украшают веточками зелени кинзы и базилика.

Салат из колбасы и зеленого горошка

Ингредиенты

Колбаса – 100 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, помидоры – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Колбасу и помидоры нарезают кубиками. Смешивают с измельченной зеленью петрушки и укропа, консервированным зеленым горошком, солью, перцем. Сваренное вкрутую яйцо очищают, измельчают и выкладывают в неглубокую тарелку. Затем кладут слой колбасы и смесь из зеленого горошка, кубиков помидора и зелени.

Готовый салат заправляют майонезом.

Помидоры, фаршированные яйцами и зеленью

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., сыр – 50 г, майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, срезают верхушку, аккуратно удаляют сердцевину. Сваренные вкрутую яйца очищают, измельчают, смешивают с натертым на мелкой терке сыром, нашинкованной зеленью петрушки и укропа (несколько веточек оставляют для украшения). Полученную смесь заправляют майонезом, солят, тщательно перемешивают и фаршируют ею помидоры.

Готовое блюдо украшают листьями салата, веточками петрушки и укропа.

Салат из стручковой фасоли

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 200 г, капуста цветная – 100 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, листья салата и зелень петрушки – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата моют и шинкуют. Цветную капусту разделяют на соцветия, кладут в кипящую воду, варят до готовности, остужают, мелко нарезают и смешивают с листьями салата. Добавляют консервированную стручковую фасоль и зеленый горошек. В полученную массу добавляют нашинкованную зелень петрушки, перец и соль. Салат заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Салат из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, листья салата – 4 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, кладут в сковороду, жарят на растительном масле до румяной корочки, остужают и нарезают соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очищают и нарезают тонкими полукружиями. Огурец нарезают соломкой.

Зелень петрушки и шпината шинкуют, кладут в глубокую емкость, смешивают с печенью, огурцом, яйцом, солью, перцем, майонезом и тщательно перемешивают.

На дно салатницы выкладывают листья салата, а сверху – готовый салат.

Салат из сельди

Ингредиенты

Сельдь малосольная – 100 г, картофель – 1 шт., яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и яйцо варят до готовности, охлаждают, очищают и нарезают кубиками, маринованный огурец – соломкой, помидор – дольками.

Сельдь очищают, удаляют кости, филе нарезают соломкой, кладут в глубокую емкость, добавляют овощи, соль, перец и тщательно перемешивают. В отдельной емкости смешивают майонез и горчицу.

Готовое блюдо выкладывают в глубокую тарелку, заправляют соусом из майонеза и горчицы.

Салат из куриной печени и моркови

Ингредиенты

Печень куриная – 100 г, морковь – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень моют, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, варят на умеренном огне до готовности, остужают, нарезают соломкой и выкладывают в глубокую емкость. Маринованный огурец нарезают соломкой и смешивают с печенью.

Морковь очищают, натирают на крупной терке, обжаривают в растительном масле и добавляют в емкость с печенью и огурцом.

Репчатый лук нарезают кольцами, обжаривают в растительном масле, остужают, смешивают с готовой массой.

Салат солят, перчат, заправляют майонезом, кладут в салатницу, украшают измельченной зеленью и листьями салата и подают к столу.

Салат из мяса индейки и стручковой фасоли

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 200 г, филе индейки – 100 г, картофель – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают, очищают, нарезают кубиками. Филе индейки варят в соленой воде, остужают, нарезают соломкой. Маринованный огурец нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают, разрезают пополам и нарезают полукружиями. Листья салата шинкуют (несколько штук оставляют для украшения).

Овощи, филе индейки и листья салата кладут в глубокую емкость, смешивают с консервированной стручковой фасолью, солят, перчат, заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают на плоское блюдо на листья салата и украшают веточками петрушки.

Салат из мяса индейки и грибов

Ингредиенты

Филе индейки – 100 г, грибы маринованные – 100 г, кукуруза консервированная – 200 г, майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень укропа – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезают соломкой (несколько штук оставляют для украшения). Филе отваривают в соленой воде, остужают, нарезают соломкой, смешивают с грибами и кукурузой и выкладывают в неглубокую тарелку на слой листьев салата. Отдельно смешивают майонез, перец, соль.

Готовый салат заправляют приготовленным соусом, украшают грибами и веточками укропа.

Салат из мяса копченой курицы и зеленого горошка

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 200 г, сыр тертый – 100 г, мясо курицы копченой – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки, листья салата – по 0,5 пучка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Копченое мясо курицы нарезают мелкими кусочками. Яйцо

варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кубиками. Маринованный огурец нарезают кубиками и смешивают с консервированным зеленым горошком. Листья салата шинкуют, добавляют к мясу, зеленому горошку, яйцу и огурцу.

Полученную массу солят, перчат, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат выкладывают на листья салата, посыпают тертым сыром и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из телятины и апельсина

Ингредиенты

Телятина – 100 г, сыр тертый – 100 г, апельсин – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень шпината и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Апельсин очищают, разделяют на дольки, затем нарезают кубиками. Телятину кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, варят в соленой воде до готовности, остужают и нарезают соломкой.

Яблоко шинкуют соломкой, предварительно удалив сердцевину, морковь натирают на средней терке. Все продукты смешивают, солят, перчат, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, посыпают тертым сыром и украшают измельченной зеленью шпината и базилика.

Салат из мяса индейки с оливками

Ингредиенты

Филе индейки – 100 г, кукуруза консервированная – 200 г, оливки без косточек – 8 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень шпината и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе отваривают в соленой воде и нарезают соломкой. Огурец нарезают соломкой, оливки и помидор – кружками. Продукты смешивают, добавляют кукурузу, измельченную зелень шпината и петрушки, солят, перчат. Салат заправляют майонезом и выкладывают на листья салата.

Салат из телятины с маринованным огурцом

Ингредиенты

Телятина – 100 г, картофель – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Телятину варят в соленой воде, остужают, нарезают

соломкой, кладут в глубокую миску. Картофель моют, отваривают, остужают, очищают, затем нарезают кубиками. Маринованные огурцы нарезают соломкой. Яйцо, сваренное вкрутую, натирают на крупной терке.

Зелень петрушки и укропа шинкуют (несколько веточек оставляют для украшения). Все продукты смешивают, солят, перчат и перемешивают и заправляют майонезом, смешанным с лимонным соком.

Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа.

Салат с редисом

Ингредиенты

Редис – 4 шт., огурцы – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Помидор нарезают тонкими полукружиями, огурцы – тонкими ломтиками, редис – кружками. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой.

На дно салатницы кладут листья салата, сверху выкладывают овощи, затем яйцо, солят, поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из яиц и огурца

Ингредиенты

Яйца – 3 шт., огурец – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец нарезают тонкими кружками, зелень петрушки и укропа измельчают. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Все продукты смешивают, солят и заправляют майонезом.

Салат из макарон и сладкого перца

Ингредиенты

Макароны – 100 г, перец сладкий красный – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидор – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки, листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Макароны варят до готовности, охлаждают и заправляют сливочным маслом. Перец моют, удаляют семена и плодоножки, нарезают соломкой, помидор и яблоки дольками и сбрызгивают лимонным соком. Продукты смешивают, солят, заправляют майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки и листьями салата.

Огурцы фаршированные

Ингредиенты

Огурцы – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., рис – 2 ст. ложки, кукуруза консервированная – 3 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, листья салата, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы, не очищая от кожицы, разрезают поперек на 2 части и аккуратно удаляют сердцевину.

Рис перебирают, промывают, кладут в небольшую кастрюлю, заливают водой, варят на медленном огне до готовности и охлаждают. Лук очищают, разрезают пополам, мелко нарезают и жарят на масле до золотистого цвета. Перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают мелкими кубиками. Лук, перец и рис выкладывают в глубокую миску, смешивают с консервированной кукурузой, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Полученной начинкой наполняют огурцы, выкладывают их на тарелку, дно которой выстелено листьями салата и украшают веточками петрушки и укропа.

Винегрет с морской капустой

Ингредиенты

Капуста морская – 200 г, огурцы маринованные – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., картофель – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., горошек зеленый – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают и шинкуют. Картофель и свеклу отваривают на среднем огне, после чего очищают и нарезают кубиками.

Овощи выкладывают в глубокую миску, смешивают с морской капустой и горошком, заправляют растительным маслом, солят и тщательно перемешивают.

Винегрет кладут в салатницу, украшают веточками петрушки, укропа и подают к столу.

Салат из грибов и брусники

Ингредиенты

Грибы маринованные – 100 г, брусника – 50 г, морковь – 1 шт., картофель – 2 шт., огурец маринованный – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают и нарезают

кубиками. Маринованные грибы и огурец нарезают соломкой. Несколько ломтиков огурца оставляют для украшения салата. Часть листьев салата крупно нарезают, другую оставляют для украшения.

Овощи перемешивают, добавляют бруснику, солят и заправляют маслом.

Салат выкладывают в неглубокую тарелку, украшают веточками петрушки и укропа и листьями салата.

Салат из фасоли и цветной капусты

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, капуста цветная – 100 г, яблоко – 1 шт., яйцо – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, листья салата, зелень петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Перец разрезают пополам, удаляют семена и плодоножку, шинкуют соломкой. Цветную капусту разбирают на соцветия, отваривают и измельчают. Сваренное вкрутую яйцо охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Яблоко нарезают тонкими ломтиками, предварительно удалив сердцевину.

Листья салата кладут на дно салатницы, на них выкладывают нарезанные овощи, яйцо, яблоко, консервированную красную фасоль. Салат поливают майонезом с добавлением лимонного сока, солят, перчат и посыпают измельченной зеленью петрушки и листьями салата.

Салат из овощей с сыром

Ингредиенты

Сыр тертый – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурец, очищенный от кожицы, и помидор нарезают кубиками. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. Морковь моют и натирают на средней терке, зелень петрушки и укропа мелко нарезают. Овощи и зелень выкладывают в глубокую емкость, солят и заправляют майонезом.

Готовый салат кладут в салатницу и посыпают тертым сыром.

Салат из риса и сладкого перца

Ингредиенты

Рис – 100 г, перец сладкий – 2 шт., яйца – 2 шт., кукуруза консервированная – 200 г, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перцы разрезают пополам, удаляют семена и плодоножку и

нарезают соломкой. Рис перебирают, промывают, отваривают на слабом огне, после чего остужают и добавляют к перцу. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают.

Перец, рис и яйца смешивают, добавляют измельченную зелень петрушки и базилика, солят и заправляют майонезом.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 100 г, морковь – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, клюква – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и тонко шинкуют. Морковь очищают и натирают на средней терке.

Капусту и морковь смешивают, добавляют сахар, соль, лимонный сок и перетирают руками, пока капуста не даст сок. Затем ставят в прохладное место на 15 мин. Из яблока удаляют сердцевину и нарезают его мелкими кубиками.

Яблоко смешивают с капустой и морковью, добавляют клюкву, заправляют майонезом и перемешивают.

Салат из крабового мяса

Ингредиенты

Мясо крабовое – 200 г, рис. – 50 г, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, соус соевый – 1 ч. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крабовое мясо нарезают на кусочки. Рис варят в подсоленной воде до готовности и охлаждают. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Помидоры нарезают дольками.

Мясо, рис, помидоры и яйца смешивают, солят, заправляют майонезом, смешанным с соевым соусом. Готовый салат украшают веточками петрушки и базилика.

Салат из лосося

Ингредиенты

Филе лосося – 200 г, рис – 100 г, помидоры – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, соус соевый – 1 ст. ложка, зелень сельдерея, базилика и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис варят до готовности в подсоленной воде, охлаждают. Помидоры мелко нарезают.

Филе лосося измельчают, соединяют с рисом и помидорами. Добавляют измельченную зелень сельдерея и базилика, соль и заправляют майонезом, смешанным с соевым соусом. Готовый салат украшают веточками петрушки.

Салат с белой фасолью

Ингредиенты

Фасоль белая консервированная – 200 г, помидоры – 2 шт., огурец – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленные помидоры, огурец и яйца нарезают тонкими ломтиками, соединяют в одной емкости, солят, перчат, добавляют фасоль, часть измельченной зелени петрушки и базилика. Все тщательно перемешивают, заправляют майонезом и снова перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и украшают измельченной зеленью.

Салат овощной

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 100 г, огурцы – 2 шт., перец сладкий – 1 шт., морковь – 1 шт., соус соевый – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень сельдерея – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту тонко шинкуют. Листья сельдерея моют, нарезают соломкой, солят и складывают в глубокую тарелку. Огурцы моют, очищают от кожицы и нарезают тонкими кружочками. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. Морковь моют и натирают на средней терке.

Овощи смешивают, солят, выкладывают в салатницу и поливают майонезом, смешанным с соевым соусом.

Салат с тофу и сельдереем

Ингредиенты

Тофу – 200 г, фасоль стручковая зеленая – 200 г, грибы маринованные – 50 г, арахис – 4 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 3 ст. ложки, соус соевый – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тофу слегка отжимают и нарезают кубиками. В сковороде разогревают растительное масло и обжаривают в нем нарезанные кусочками фасоль, сельдерей и лук.

Готовые овощи остужают, соединяют с арахисом, измельченными грибами. Заправляют соусом, приготовленным из лимонного сока, соевого соуса и майонеза. Затем добавляют тофу и все аккуратно перемешивают.

Салат из южных фруктов

Ингредиенты

Виноград без косточек – 100 г, ананас – 4 ломтика, грейпфрут

– 1 шт., бананы – 2 шт., сливки – 0,5 стакана, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на половинки. Ананас и бананы нарезают кубиками. Грейпфрут очищают и каждую дольку мелко нарезают.

Фрукты смешивают и поливают сливками, взбитыми с сахаром.

Салат из ананасов и орехов

Ингредиенты

Ананасы консервированные – 200 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, гранат – 1 шт., сливки – 0,5 стакана, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Ананасы нарезают кусочками и смешивают с ядрами орехов. Сливки взбивают с сахаром и смешивают с ананасами.

Готовый салат украшают зернами граната.

Салат из грибных шляпок

Ингредиенты

Шляпки грибов маринованные – 200 г, свинина вареная – 200 г, артишоки – 100 г, соус соевый – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, зелень сельдерея, базилика и салата – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Шляпки грибные и мясо нарезают кубиками, зелень сельдерея и базилика – крупной соломкой. Артишоки моют, варят до готовности, охлаждают и крупно нарезают.

Продукты смешивают, солят, перчат и заправляют соусом, приготовленным из майонеза и соевого соуса. Готовый салат выкладывают на блюдо на листья салата.

Закуска из баклажанов и болгарских перцев

Ингредиенты

Баклажаны – 6 шт., перец болгарский – 5 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, запекают в духовке, снимают с готовых овощей кожицу и нарезают мякоть маленькими кубиками. Перец, морковь и лук очищают, мелко нарезают и тушат в растительном масле. Помидоры протирают через сито. Все продукты тщательно перемешивают, солят, перчат и доводят на сильном огне до кипения.

Готовую закуску посыпают измельченной зеленью кинзы.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты

Фарш мясной – 100 г, баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., рис – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис варят до полуготовности и смешивают с фаршем. Добавляют пассерованный на масле лук, солят, перчат.

Баклажаны моют, удаляют мякоть, но не срезают кожицу, бланшируют, начиняют мясным фаршем и кладут в глубокую кастрюлю. Нарезанные кружками помидоры выкладывают на баклажаны, заливают водой, накрывают крышкой и тушат в течение 20-30 мин на среднем огне.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа и кинзы.

Салат из редиса и моркови

Ингредиенты

Редис – 6 шт., морковь – 2 шт., яйцо – 1 шт., листья салата зеленого – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарезают тонкими кружочками и складывают в салатницу горкой. Сверху кладут кружочки моркови, все солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают. Салат украшают нарезанным дольками вареным яйцом, листьями зеленого салата и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из свинины и помидоров

Ингредиенты

Свинина – 200 г, помидоры – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Лук пассеруют в масле до золотистого цвета и смешивают с мясом. Добавляют нарезанные дольками помидоры, солят, перчат и заправляют майонезом.

Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Салат из красной фасоли и орехов

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, ядра орехов грецких – 50 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, сок гранатовый – 1 ст. ложка, зелень кинзы и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают полукольцами и пассеруют в масле до золотистого цвета. Отдельно смешивают майонез и гранатовый сок. Фасоль смешивают с луком, орехами, солят, перчат и заправляют приготовленным соусом.

Готовый салат посыпают измельченной зеленью кинзы и базилика.

Салат из овощей с брынзой

Ингредиенты

Брынза измельченная – 100 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, укроп – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец моют, удаляют семена и плодоножку и нарезают соломкой. Помидоры разрезают пополам и каждую половинку нарезают тонкими полукружиями, зелень укропа и петрушки шинкуют. Все продукты смешивают с брынзой. Полученную массу заправляют растительным маслом, солят и тщательно перемешивают.

Салат из риса и помидоров

Ингредиенты

Рис – 200 г, помидоры – 2 шт., перец сладкий – 1 шт., лимон – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебирают, промывают, отваривают и остужают. Помидоры разрезают пополам, затем нарезают мелкими кубиками. Красный перец моют, разрезают пополам, удаляют семена, затем нарезают соломкой. Зелень петрушки шинкуют, оставив несколько веточек для украшения готового салата. В полученную массу добавляют соль, перец, сок лимона.

Нарезанные овощи кладут в глубокую емкость, добавляют рис и перемешивают. Салат заправляют маслом и украшают веточками петрушки.

Закуска из баклажанов

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., яйца – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны нарезают кружками, солят, обваливают в муке и жарят с двух сторон на разогретом масле до румяной корочки. Жареные баклажаны заливают взбитыми яйцами и запекают в предварительно разогретой духовке в течение 5-8 мин.

Готовые баклажаны остужают и посыпают мелко нарезанной

зеленью петрушки.

Салат из капусты с мясом индейки

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 300 г, мясо индейки вареное – 200 г, сметана – 100 г, морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ч. ложка, уксус яблочный – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, зелень базилика и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют. Корень сельдерея и морковь моют, чистят и натирают на крупной терке. Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками. Все смешивают в одной емкости, добавляют консервированный горошек, хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар и еще раз тщательно перемешивают.

Салат смешивают со сметаной и украшают веточками зелени.

Закуска из кабачков

Ингредиенты

Кабачки молодые – 2 шт., орехи грецкие очищенные – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки нарезают кружками, солят, через 10-15 мин промывают, отжимают и обжаривают в растительном масле.

Для приготовления подливки толченые орехи кладут в кастрюлю, добавляют мелко нарезанную петрушку, соль, перец, немного горячей воды, уксус, доводят до кипения и охлаждают.

Кабачки поливают ореховым соусом и подают к столу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и вишнями

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 300 г, вишни – 6 шт., яблоки – 3 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки очищают от кожицы, вырезают сердцевину и натирают на терке. Из вишен удаляют косточки. Все перемешивают, посыпают сахаром, добавляют лимонный сок и заправляют сметаной.

Салат из тыквы с яблоками

Ингредиенты

Тыква – 300 г, орехи лесные очищенные – 100 г, яблоки – 3 шт., лимон – 1 шт., мед – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Тыкву и яблоки чистят и натирают на крупной терке. Орехи

измельчают острым ножом и смешивают с тыквой и яблоками.

Массу смешивают с медом, натертой на мелкой терке лимонной цедрой, заправляют лимонным соком и украшают ломтиками лимона.

Винегрет фруктово-овощной

Ингредиенты

Картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., апельсин – 1 шт., лимон – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, зелень петрушки, листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоко и грушу очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают мякоть ломтиками. Апельсин очищают, делят на дольки и разрезают каждую на 3 части.

Корень сельдерея моют, чистят и натирают на крупной терке. Картофель моют, отваривают в мундире, чистят и режут кубиками. Вареную морковь нарезают соломкой, листья салата шинкуют.

Продукты соединяют в глубокой емкости, добавляют измельченную зелень петрушки, солят, сбрызгивают лимонным соком и заправляют сметаной. Салат выкладывают на листья салата и украшают кусочками фруктов.

Салат с рыбными фрикадельками

Ингредиенты

Филе рыбное – 500 г, молоко – 100 г, сливки – 100 г, картофель – 5 шт., яйца – 2 шт., огурцы соленые – 3 шт., белок яичный – 1 шт., хлеб белый – 2 ломтика, майонез – 4 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, листья салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба замачивают в молоке, филе пропускают через мясорубку вместе с хлебом. Добавляют в фарш сливочное масло и сливки. Все хорошо перемешивают, добавляют яичный белок, соль и еще раз перемешивают. Из фарша формуют фрикадельки и отваривают их в подсоленной воде.

Очищенный картофель варят до готовности, остужают и нарезают кубиками, так же режут 2 огурца и соединяют их с картофелем. Добавляют консервированный горошек, солят и заправляют салат майонезом.

Салат выкладывают горкой в салатницу, сверху раскладывают фрикадельки и украшают измельченными листьями салата, ломтиками вареных яиц и соленого огурца.

Салат из кальмаров

Ингредиенты

Кальмары – 300 г, яйца – 4 шт., рис – 2 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис варят в подсоленной воде до готовности и охлаждают. Кальмары моют и варят в подсоленной воде 4-5 мин, затем нарезают соломкой и смешивают с рисом.

Сваренные вкрутую яйца режут кубиками, добавляют в салат, заправляют его майонезом, солят и перемешивают. Перед подачей к столу салат украшают зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля с сельдереем

Ингредиенты

Картофель – 4 шт., помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., уксус яблочный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружочками, картофель и яйца варят и нарезают кубиками, корень сельдерея тщательно моют, очищают и шинкуют.

Подготовленные продукты смешивают в глубокой емкости, солят, поливают заправкой, приготовленной из уксуса и растительного масла, и еще раз тщательно перемешивают.

Закуска из омлета и фасоли

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 1 банка, салат кочанный – 200 г, яйца – 3 шт., молоко – 0,5 стакана, авокадо – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, сок лайма – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с молоком и солью, жарят до готовности и разрезают на несколько частей.

Перец нарезают небольшими кубиками. Авокадо очищают от кожицы, разрезают пополам, удаляют косточку и мелко нарезают. Кочанный салат измельчают.

Все ингредиенты соединяют, добавляют фасоль и заправляют оливковым маслом, смешанным с соком лайма, солью и перцем. Полученную массу ставят на 1 ч в холодильник, а затем выкладывают на кусочки омлета и подают к столу.

Закуска из яиц с ветчиной и помидорами

Ингредиенты

Ветчина – 100 г, яйца – 5 шт., помидоры – 5 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, разрезают пополам, посыпают перцем и солью, после чего запекают в духовке.

Яйца варят вкрутую и разрезают пополам. Каждую часть яйца смазывают сливочным маслом, после чего укладывают на половинку помидора и украшают сверху ломтиками поджаренной ветчины.

Салат из ветчины с помидорами

Ингредиенты Ветчина – 300 г, помидоры – 4 шт., яблоки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., салат листовой – 1 пучок, майонез – 4 ст. ложки, сок апельсиновый – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Листья салата моют и раскладывают на блюде. Яблоки и сельдерей очищают, нарезают кубиками, поливают апельсиновым соком, перемешивают и выкладывают в центр блюда.

Ветчину нарезают тонкими ломтиками, скручивают в рулетики и укладывают по краям, чередуя с нарезанными дольками помидорами. Салат поливают майонезом.

Салат из креветок с помидорами

Ингредиенты

Креветки очищенные – 300 г, помидоры – 2 шт., шпинат – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Креветки моют, варят в подсоленной воде 3-5 мин и жарят в сливочном масле до золотистого цвета. Шпинат моют, обсушивают и выкладывают в салатницу. Сверху кладут нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук. Оливковое масло смешивают с винным уксусом, приправляют солью и молотым перцем и заливают овощи полученным соусом. Сверху выкладывают креветки.

Салат из кальмаров с мандаринами

Ингредиенты

Кальмары – 500 г, мандарины – 3 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары нарезают колечками и слегка обжаривают в масле, добавляют лимонный сок и тушат 3-5 мин. Мандарины и яблоко очищают, удаляют семена. Яблоко нарезают кубиками, мандарин делят на дольки и снимают с них кожицу.

Подготовленные кусочки кальмаров смешивают с фруктами, солят, перчат, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и поливают сметаной.

Закуска из мяса кролика с грушами

Ингредиенты

Мясо кролика вареное – 300 г, майонез – 100 г, груши – 2 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Перец очищают, нарезают кольцами, мытые помидоры – дольками.

Мясо нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, слегка обжаривают в масле, смешивают с перцем, зеленым горошком.

Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины груши и яблоко выкладывают в дуршлаг, держат 5 мин над кастрюлей с кипящей водой, затем измельчают, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль и перемешивают.

Мясо с овощами заправляют соусом, охлаждают и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Салат из авокадо с креветками

Ингредиенты

Креветки очищенные – 300 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, зелень петрушки, салат листовой – по 1 пучку, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают со сметаной, приправляют солью и перцем. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, мякоть нарезают кубиками и смешивают с уксусом, оливковым маслом, добавляют соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки.

На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, а по краям распределяют авокадо.

Закуска мясная с сыром

Ингредиенты

Телятина вареная – 100 г, сыр тертый – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мясо и очищенные яйца нарезают мелкими кусочками. Добавляют нарезанные кружками помидор, огурец, соль, перец, тертый сыр. Заправляют майонезом и посыпают измельченной

зеленью петрушки и укропа.

Закуска из огурцов и ветчины

Ингредиенты

Ветчина – 200 г, сметана – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы – 4 шт., лимон – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 2 ч. ложки, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину нарезают тонкими ломтиками. Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, добавляют рубленую зелень укропа и сок половины лимона.

Для приготовления соуса муку обжаривают в масле, вливают немного воды, доводят до кипения и держат на слабом огне до загустения.

Затем добавляют сметану, соль, перец, тмин, доводят до кипения и кладут в соус рубленую зелень петрушки.

Подготовленные огурцы заправляют соусом, выкладывают горкой на середину блюда, по краям раскладывают ломтики ветчины.

Закуску украшают ломтиками второй половины лимона, зеленым горошком, веточками кинзы.

Закуска из телятины с фасолью

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 300 г, телятина вареная – 300 г, майонез – 100 г, огурцы соленые – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 200 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают маленькими кусочками. Предварительно очищенные и сваренные по отдельности картофель, морковь и стручковую фасоль нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком и мясом. Ингредиенты солят, перчат, добавляют к закуске измельченные соленые огурцы и заправляют майонезом. Готовую закуску украшают веточками петрушки.

Закуска из мяса индейки с овощами

Ингредиенты

Филе индейки – 500 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., морковь вареная – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень кинзы и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и

морковью, рублеными яйцами и зеленью кинзы.

Закуску солят, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки и горошком.

Закуска из свинины с картофелем

Ингредиенты

Свинина вареная – 500 г, картофель вареный – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез – 4 ст. ложки, зелень петрушки, шпината и кинзы – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Свинину, картофель и зелень петрушки и шпината крупно нарезают. Солят, перчат, перемешивают, добавляют горошек, заправляют майонезом и украшают веточками кинзы.

Закуска мясная с грибами

Ингредиенты

Телятина вареная – 300 г, шампиньоны – 200 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 3 шт., морковь вареная – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь нарезают кружками. Яйца очищают и измельчают. Вареные шампиньоны рубят. Перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 мин, затем вливают немного воды и тушат до готовности.

Мясо нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, перец, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы. Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают зеленым горошком и веточками кинзы.

Закуска из свинины и брынзы

Ингредиенты

Свинина вареная – 300 г, брынза – 100 г, рис отварной – 100 г, майонез – 100 г, яблоки – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., зелень кинзы и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очищают и нарезают кубиками, свинину – кусочками, брынзу натирают на крупной терке.

На блюдо слоями выкладывают кусочки мяса, тертую брынзу, рис, яблоки и измельченный корень петрушки. Каждый слой солят, смазывают майонезом.

Готовую закуску посыпают измельченной зеленью кинзы и шпината.

Закуска из мяса индейки с морковью

Ингредиенты

Мясо индейки – 300 г, масло растительное – 70 г, морковь – 5 шт., уксус винный – 2 ст. ложки, аджика – 1 ст. ложка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь отваривают в подсоленной воде, разминают вилкой, добавляют предварительно отваренное и нарезанное кусочками мясо индейки, соль, разведенную уксусом аджику, перец и молотый тмин.

Закуску выкладывают на блюдо и поливают маслом.

Закуска из баклажанов и яиц

Ингредиенты

Баклажаны – 6 шт., помидоры – 6 шт., перец болгарский – 3 шт., масло растительное – 100 г, яйца – 3 шт., зелень петрушки, шпината и базилика – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры опускают в кипяток на 5 минут, после чего снимают с них кожицу. Болгарский перец запекают в духовке, снимают с него кожицу и удаляют семена. Баклажаны нарезают дольками и вместе с перцем обжаривают в масле, добавляют помидоры, рубленую зелень петрушки и шпината, солят и перчат. Тушат 15 мин, заливают взбитыми яйцами и готовят еще 5-10 мин.

Готовую закуску украшают веточками базилика.

Закуска из сельдерея

Ингредиенты

Корни сельдерея – 300 г, молоко – 100 г, яйца вареные – 2 шт., желтки – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 3 ст. ложки, уксус винный – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, мука пшеничная – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Для приготовления соуса муку разводят в молоке, добавляют соль, взбитые яичные желтки и нагревают смесь на слабом огне до загустения.

Затем вливают масло, добавляют горчицу, перец, лимонный сок и измельченную зелень петрушки.

Очищенные корни сельдерея отваривают в подсоленной воде, добавив уксус. Готовый сельдерей нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо, посыпают предварительно очищенными и нарубленными яйцами, заливают приготовленным соусом и подают к столу.

Закуска из стручковой фасоли

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 500 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Стручки фасоли отваривают в подсоленной воде, предварительно удалив грубые волокна, выкладывают на сковороду с разогретым маслом, солят, перчат и жарят в течение 3-4 мин.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают дольками.

Фасоль и яйца поливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Закуска соевая

Ингредиенты

Ростки сои – 200 г, тофу – 200 г, яйца – 3 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, крахмал – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ст. ложки, горчица готовая – 1 ст. ложка, листья салата и щавель – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Тофу нарезают маленькими кубиками, обваливают в крахмале и обжаривают в 2 ст. ложках масла до образования корочки. Перекладывают в глубокую тарелку, сбрызгивают лимонным соком, перчат и солят.

Соевые ростки нарезают, обдают кипятком, затем холодной водой и смешивают их с тофу. Щавель и салат моют, обсушивают, мелко нарезают и смешивают с соей. Добавляют измельченные яйца.

Из уксуса, оставшегося масла, горчицы, перца и соли готовят маринад и заправляют им салат.

Закуска из овощей с плавленым сыром

Ингредиенты

Картофель вареный – 4 шт., морковь вареная – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сыр плавленый – 200 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез – 100 г, чеснок – 1 долька, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, яйца и морковь очищают и натирают на крупной терке. Сыр также натирают. Все компоненты укладывают слоями в такой последовательности: картофель, морковь, яйца, горошек и сыр. Каждый слой солят и поливают майонезом, смешанным с предварительно очищенным и натертым на мелкой терке

чесноком. Перед подачей к столу выдерживают закуску в холодильнике в течение 30 мин.

Закуска из белой фасоли и айвы

Ингредиенты

Айва – 100 г, фасоль белая консервированная – 200 г, сметана – 3 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Айву моют, очищают от кожицы и нарезают небольшими ломтиками. Зелень укропа измельчают и смешивают с айвой и фасолью.

Закуску солят, заправляют сметаной и перемешивают.

Закуска из яблок и орехов

Ингредиенты

Яблоки – 2 шт., орехи грецкие – 100 г, горошек зеленый консервированный – 4 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, сметана – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают соломкой или натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком.

Добавляют измельченные орехи и сыр, солят, добавляют сахар, горошек, заправляют сметаной и перемешивают.

Закуска из яблок с картофелем

Ингредиенты

Яблоки – 2 шт., картофель – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Картофель отваривают, охлаждают, очищают и нарезают тонкими ломтиками. Добавляют нарезанные кружками яблоки, зеленый горошек, кукурузу и перемешивают. Заправляют закуску майонезом и украшают веточками петрушки.

Закуска из яблок с хреном

Ингредиенты

Яблоки – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., майонез – 100 г, хрен тертый —

1 ст. ложка, сок гранатовый —

2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Картофель и морковь очищают, варят до готовности, охлаждают и нарезают кубиками. Неочищенные яблоки нарезают соломкой. Все перемешивают, заправляют майонезом, добавляют сахар, хрен и сок граната.

Закуску выкладывают в глубокое блюдо и украшают рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат мясной с яблоками

Ингредиенты

Телятина вареная – 300 г, сыр – 100 г, яблоки – 3 шт., майонез – 3 ст. ложки, листья салата и зелень петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими ломтиками, яблоко и сыр натирают на терке. На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, тертые яблоки. Заливают майонезом, посыпают тертым сыром и украшают веточками петрушки.

Салат из мяса кролика с редькой

Ингредиенты

Мясо кролика вареное – 300 г, орехи грецкие очищенные – 70 г, лук репчатый – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, редька – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими полосками, грецкие орехи измельчают. Редьку моют, очищают и натирают на крупной терке. Репчатый лук режут полукольцами и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета.

Все продукты смешивают в глубокой миске, добавляют майонез, солят, перчат. Салат перекладывают на блюдо, украшают веточками петрушки.

Салат из мяса индейки

Ингредиенты

Мясо индейки вареное – 300 г, помидоры – 4 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают тонкими ломтиками, заливают небольшим количеством майонеза и выдерживают в холодильнике в течение 1 ч. С помидоров снимают кожицу, разрезают на половинки, слегка отжимают сок и нарезают ломтиками.

Все продукты соединяют, солят, заправляют оставшимся майонезом, перемешивают и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают кружочками вареных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Салат из языка

Ингредиенты

Язык говяжий вареный – 300 г, картофель – 3 шт., яйца – 3 шт., морковь – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., гранат – 1 шт.,

майонез – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и морковь отваривают, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают кубиками.

Яйца варят вкрутую, охлаждают, чистят и нарезают дольками. Огурец и зелень укропа измельчают.

Все продукты соединяют, добавляют зерна граната, заправляют майонезом, солят и хорошо перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и украшают веточками петрушки.

Салат с мясом и свеклой

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, грибы маринованные – 30 г, свекла вареная – 1 шт., картофель вареный – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вареное мясо нарезают мелкими кусочками. Картофель, свеклу, морковь, очищенный от кожицы огурец и маринованные грибы нарезают кубиками.

Продукты соединяют, заправляют майонезом и выкладывают готовый салат в глубокую емкость. Перед подачей к столу украшают салат зеленью петрушки и укропа и нарезанным кружочками яйцом.

Салат с ветчиной и грибами

Ингредиенты

Ветчина – 300 г, грибы маринованные – 100 г, брынза – 50 г, орехи грецкие очищенные —

50 г, картофель вареный – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареный картофель, ветчину, грибы и брынзу нарезают кубиками. Массу сбрызгивают лимонным соком, добавляют измельченные ядра грецких орехов, солят, перчат, поливают майонезом и осторожно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из мяса со сливами

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, сливы – 50 г, фасоль белая консервированная – 200 г, яйца – 2 шт., картофель – 1 шт.,

морковь – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, хрен тертый – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кусочками или тонкими ломтиками. Картофель и морковь варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают.

Продукты смешивают, добавляют очищенные от косточек сливы, фасоль, солят и выкладывают на блюдо. Хрен смешивают со сметаной и заправляют салат получившейся смесью.

Салат из мяса с горошком

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, горошек зеленый консервированный – 1 банка, майонез – 4 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, огурцы соленые – 3 шт., яйца – 3 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., горчица – 1 ч. ложка, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь варят до готовности, охлаждают, очищают и нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, мясо – ломтиками.

Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек и горчицу, солят, перчат, заправляют майонезом и сметаной и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат из языка со свеклой

Ингредиенты

Язык вареный – 300 г, свекла – 1 шт., картофель – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и свеклу отваривают, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Яйцо варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Огурец очищают от кожицы и нарезают кубиками.

Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают измельченной зеленью петрушки.

Салат из мяса с каперсами

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, масло кукурузное – 100 г, картофель –

3 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус яблочный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, порошок горчицы – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров, солят, перчат, укладывают ровным слоем кусочки мяса, перчат их, сверху выкладывают картофель, тоже перчат и солят.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Лук и зелень мелко рубят и смешивают с желтками. Добавляют горчицу, соль, каперсы и все тщательно перемешивают. Однородную массу заправляют маслом и уксусом.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками укропа.

Салат из свинины

Ингредиенты

Свинина вареная – 300 г, майонез – 150 г, картофель – 3 шт., яблоки – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки, листья зеленого салата – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезают небольшими кусочками и выкладывают в глубокую миску. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Огурцы нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, остужают и нарезают дольками.

Все продукты соединяют, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки и листьями салата.

Салат с ветчиной и шпинатом

Ингредиенты

Ветчина – 300 г, шпинат – 100 г, грибы маринованные – 100 г., яйца – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, листья шпината – 3 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают. Одно яйцо разрезают на четвертинки, а второе измельчают. Ветчину нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в небольшом

количестве оливкового масла. Грибы и шпинат тщательно промывают и мелко нарезают. Складывают все ингредиенты в глубокую миску.

В салат добавляют оставшееся оливковое масло, солят и перчат. При подаче к столу салат выкладывают в тарелку и украшают четвертинками яйца.

Салат из мяса курицы с фасолью

Ингредиенты

Мясо куриное копченое – 300 г., майонез – 100 г, фасоль консервированная – 200 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими полосками. Смешивают с измельченной зеленью петрушки, консервированной фасолью и майонезом. Солят, перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают веточками укропа.

Салат из мяса индейки с зеленым горошком

Ингредиенты

Филе индейки – 300 г, майонез – 150 г, картофель вареный – 3 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе пропускают через мясорубку, солят, перчат, формуют небольшие фрикадельки и отваривают. 2 яйца очищают от скорлупы и мелко рубят (1 яйцо оставляют для украшения). Картофель и огурцы нарезают кубиками, смешивают с рублеными яйцами и майонезом, добавляют фрикадельки.

Салат выкладывают в глубокое блюдо, украшают нарезанным дольками яйца, зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из мяса курицы с сельдереем

Ингредиенты

Тушка курицы, сельдерей – 300 г, майонез – 250 г, виноград темный – 200 г, лимон – 1 шт., фисташки измельченные – 2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, мята и мелисса – по 2 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на несколько частей и варят до готовности в подсоленной воде. Затем вынимают из бульона, остужают, отделяют мясо от костей и нарезают небольшими кусочками. Сельдерей моют и, нарезав его ломтиками, смешивают с курицей. Сбрызгивают свежевыжатым лимонным соком.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат. Майонез смешивают с фисташками и мелко нарубленными листьями мяты и мелиссы, полученной смесью заправляют курицу, все солят. После этого салат ставят на 1 ч в холодильник, а затем перекладывают в глубокую салатницу.

Перед подачей к столу украшают листьями салата и виноградом.

Салат из мяса кролика со сливами

Ингредиенты

Мясо кролика вареное – 300 г, майонез – 150 г, сливы – 5 шт., картофель – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., горошек консервированный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кубиками, овощи – тонкими ломтиками, сливы разрезают на 2 части. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят. Затем подготовленные продукты перемешивают, солят по вкусу, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают.

Салат украшают натертым яйцом и половинками слив.

Салат из куриной печени с помидорами

Ингредиенты

Печень куриная – 200 г, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., уксус яблочный – 3 ст. ложки, вино белое сухое – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, тимьян – 1 ч. ложка, салат зеленый – 1 пучок, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают небольшими кусочками и тушат на сковороде в небольшом количестве воды. Затем остужают, перчат и посыпают тимьяном. Лук мелко рубят, обжаривают в растительном масле до образования золотистой корочки, добавляют печень и тушат на небольшом огне 4-5 мин. Помидоры моют и нарезают дольками. Уксус смешивают с белым вином и горчицей.

Все продукты соединяют, солят, перчат, заправляют приготовленным соусом и аккуратно перемешивают. Готовый салат выкладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают листьями зеленого салата.

Салат из мяса и белокочанной капусты

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, сметана – 100 г, яблоки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло

растительное – 1 ст. ложка, хрен тертый – 1 ч. ложка, уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, у яблок удаляют сердцевину и нарезают их кубиками. Корень сельдерея натирают на крупной терке, морковь нарезают кружками. Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками. Все смешивают, добавляют хрен, консервированный зеленый горошек, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешивают до получения однородной массы и выкладывают горкой в салатницу.

Готовый салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.

Салат из мяса и сельдерея

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, яблоки – 3 шт., сельдерей – 2 шт., майонез – 5 ст. ложек, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей нарезают соломкой и сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Мясо нарезают мелкими кубиками, затем все ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль и перец по вкусу.

Салат из жареного мяса

Ингредиенты

Мясо жареное – 200 г, рис вареный – 100 г, сметана – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 4 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками, 3 яйца – ломтиками. Все продукты соединяют, добавляют рис и укроп, солят, заправляют сметаной и майонезом и аккуратно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в блюдо и перед подачей к столу украшают веточками зелени и дольками 1 яйца.

Салат из мяса курицы с апельсином

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 400 г, майонез – 100 г, сметана – 100 г, сыр твердых сортов – 50 г, огурцы – 2 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и разрезают каждую на 2-3 части. Огурцы нарезают соломкой. Все продукты соединяют, солят, заправляют сметаной и майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают

зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Салат с мясом курицы и овощами

Ингредиенты

Филе куриное жареное – 300 г, свекла вареная – 100 г, капуста белокочанная – 50 г, яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 50 г, кислота лимонная – 0,1 г, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

У яблока удаляют сердцевину и вместе с очищенной свеклой нарезают соломкой. Капусту шинкуют, перетирают с солью, отжимают сок, смешивают с яблоком, свеклой, добавляют майонез и лимонную кислоту. Яйцо, огурец и помидор нарезают кружками, мясо – кубиками.

Салат украшают кусочками мяса, кружками яйца, огурца, помидора и зеленью петрушки.

Салат из мяса кролика с клюквой

Ингредиенты

Мясо кролика вареное – 300 г, сметана – 200 г, картофель – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, клюква, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Огурец нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, перчат, заправляют сметаной и аккуратно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками петрушки и клюквой.

Салат с мясом курицы и цветной капустой

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 200 г, майонез – 200 г, перец сладкий – 1 шт., капуста цветная маринованная – 500 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают кубиками, сладкий перец – соломкой. Цветную капусту разбирают на соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Салат из мяса индейки с грецкими орехами

Ингредиенты

Мясо индейки вареное – 300 г, майонез – 250 г, орехи грецкие – 100 г, яйца – 3 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, сухари из черного хлеба – 2 ст. ложки, салат зеленый – 0,5 пучка, соль по

вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками. Сваренные вкрутую яйца очищают, измельчают, зеленый салат режут соломкой.

Продукты соединяют, солят, добавляют грецкие орехи, лимонный сок и майонез, охлаждают. Перед подачей к столу в салат добавляют сухари и перемешивают.

Салат из мяса кролика с сельдереем

Ингредиенты

Мясо кролика жареное – 300 г, корень сельдерея – 100 г, огурцы маринованные – 3 шт., яйца – 2 шт., перец красный сладкий – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают и тушат в сливочном масле до мягкости. Огурцы очищают и режут кружочками. Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают на 8 частей каждое. Все сбрызгивают лимонным соком, добавляют сахар, соль и перец.

Все продукты перемешивают, заправляют майонезом и украшают веточками петрушки и мелко нарезанным сладким перцем.

Салат из сельди с картофелем

Ингредиенты

Сельдь малосольная – 1 шт., картофель – 2 шт., яблоки кислые – 2 шт., молоко – 1 стакан, майонез – 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель варят в мундире, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Сельдь разделывают, вымачивают в течение 1 ч в молоке, просушивают на чистой салфетке и мелко нарезают. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают на средней терке. Все ингредиенты смешивают, солят, перчат, заправляют майонезом.

Готовый салат выкладывают горкой в салатницу и украшают веточками петрушки и укропа.

Салат из сельди с грибами

Ингредиенты

Грибы маринованные – 100 г, майонез – 100 г, картофель – 2 шт., сельдь соленая – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., молоко – 1 стакан, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Сельдь чистят, удаляют кости и вымачивают филе в молоке.

Затем филе нарезают тонкими полосками и укладывают в селедочницу.

Картофель варят в мундире до готовности, охлаждают, чистят, нарезают кубиками и укладывают на рыбу. Грибы мелко нарезают, выкладывают на картофель и заливают майонезом. Огурец нарезают кружочками, выкладывают его сверху. Салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из сельди с овощами

Ингредиенты

Сельдь соленая – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 250 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Сельдь чистят, отделяют филе и нарезают его небольшими кусочками. Рыбу ровным слоем выкладывают в селедочницу и смазывают майонезом. Остальные овощи и яйцо отваривают, чистят. Картофель нарезают кубиками, свеклу и морковь натирают на крупной терке. Слой картофеля укладывают на рыбу, смазывают майонезом. Морковь выкладывают на картофельный слой, смазывают майонезом, затем кладут свеклу и тоже смазывают майонезом. Яйцо нарезают кружочками, выкладывают сверху на салат.

Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Мимоза»

Ингредиенты

Консервы рыбные в масле – 200 г, майонез – 250 г, яйца вареные – 3 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают и натирают на крупной терке. Белки отделяют от желтков, желтки натирают на мелкой терке (часть оставляют для украшения), а белки мелко нарезают.

На плоское блюдо выкладывают листья салата, на них – рыбные консервы, измельченные с помощью вилки, слой поливают майонезом.

После этого кладут слой измельченных белков и картофель. Вновь все поливают майонезом. Далее кладут слой моркови и тоже смазывают майонезом. Салат украшают тертым желтком и подают к столу.

Салат с печенью трески

Ингредиенты Печень трески консервированная – 200 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, яйца вареные – 2

шт., картофель – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Яйца очищают и нарезают мелкими кубиками (белок 1 яйца оставляют для украшения), картофель отваривают, очищают, остужают и натирают на крупной терке. Печень трески нарезают небольшими кусочками или измельчают вилкой.

В глубокой миске перемешивают все ингредиенты, добавляют консервированный горошек, солят и заправляют майонезом.

При подаче к столу салат выкладывают на тарелку, посыпают тертым белком и украшают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из налима с яблоками и орехами

Ингредиенты

Филе налима – 200 г, майонез – 150 г, орехи грецкие – 50 г, яблоки – 3 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Филе отваривают в подсоленной воде, остужают и разминают вилкой. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками, несколько ломтиков оставляют для украшения. Грецкие орехи толкут в ступке, листья салата нарезают небольшими полосками. Все ингредиенты перекладывают в глубокую миску, добавляют майонез, соль и перемешивают.

При подаче к столу салат выкладывают на тарелку и украшают листьями зеленого салата и ломтиками яблок.

Салат из осетрины со сливками

Ингредиенты

Осетрина вареная – 200 г, икра черная – 2 ст. ложки, икра красная – 2 ст. ложки, сливки – 2 ст. ложки, яйца – 6 шт., салат зеленый – 1 пучок.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очищают, разрезают на 2 части, отделяют желтки от белков. Яичные желтки, черную икру, сливки и нарезанную кусочками вареную осетрину перемешивают, наполняют получившейся смесью белки. Сверху украшают красной икрой.

К столу салат подают на блюде, выложенном листьями зеленого салата.

Салат из судака с овощами

Ингредиенты

Судак – 500 г, картофель – 5 шт., яйца – 4 шт., помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Судака отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель и яйца варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи моют и также мелко нарезают.

Подготовленные продукты смешивают, добавляют растительное масло, соль и перец. Салат перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из консервированной трески и картофеля

Ингредиенты

Треска консервированная – 200 г, майонез – 150 г, картофель вареный – 6 шт., огурцы – 3 шт., хрен тертый – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Треску измельчают, картофель и огурцы нарезают кубиками. Овощи и рыбу кладут в глубокую миску, добавляют тертый хрен, майонез, солят и перчат. Все хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу.

Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из морской рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г, майонез – 150 г, картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, зелень укропа, листья салата – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают небольшими кусочками. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты перемешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Посыпают измельченными каперсами, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат из осьминогов

Ингредиенты Осьминоги мелкие консервированные – 200 г, яйца – 3 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Огурец и помидор нарезают кубиками. Овощи смешивают с яйцами, солят, перчат, заправляют растительным маслом,

смешанным с лимонным соком, и осторожно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают консервированными осьминогами, веточками петрушки и подают к столу.

Салат из судака с хреном

Ингредиенты

Филе судака вареное – 300 г, майонез – 250 г, картофель вареный – 5 шт., огурцы соленые – 2 шт., хрен тертый – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 1 ч. ложка, зелень петрушки, базилика и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе нарезают соломкой, картофель и огурцы – мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченную зелень (несколько веточек оставляют для украшения), солят и заливают соусом, приготовленным из майонеза, уксуса и тертого хрена.

Салат украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из морской рыбы

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 300 г, майонез – 200 г, картофель вареный – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., кетчуп острый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе морской рыбы отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Яйца и картофель очищают и нарезают кубиками. Огурцы нарезают соломкой.

Все ингредиенты смешивают, солят, перчат и заправляют салат соусом, приготовленным из майонеза и кетчупа.

Украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат с палтусом

Ингредиенты

Палтус – 300, сыр твердых сортов – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 4 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу чистят, моют, варят до готовности, охлаждают и мелко нарезают. Яйца очищают и измельчают, сыр натирают на крупной терке. Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют майонезом, смешанным с размягченным сливочным маслом.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из мяса крабов

Ингредиенты

Мясо крабов – 300 г, майонез – 150 г, перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Перец, лук и яблоко очищают и нарезают небольшими кубиками. Зелень петрушки измельчают, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченное крабовое мясо, майонез, соль и перец.

Приготовленный салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из крабовых палочек и риса

Ингредиенты

Рис отварной – 250 г, крабовые палочки – 250 г, маслины без косточек – 100 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Крабовые палочки мелко нарезают. Добавляют рис, свежевыжатый лимонный сок (несколько долек лимона оставляют для украшения), растительное масло и перемешивают.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – приготовленную массу, украшают маслинами и ломтиками лимона.

Салат из креветок и шпината

Ингредиенты

Креветки очищенные – 300 г, помидоры – 2 шт., 1 шт., шпинат – 1 пучок, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, уксус винный белый – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат моют, обсушивают и кладут в салатницу. Сверху выкладывают нарезанные дольками помидоры. Оливковое масло смешивают с винным уксусом, добавляют соль и перец и заливают овощи полученным соусом. Креветки жарят на разогретом сливочном масле по 1 мин с каждой стороны, снимают со сковороды и выкладывают на салат.

Салат из креветок и апельсинов

Ингредиенты

Креветки очищенные – 500 г, апельсины – 2 шт., яблоко – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 2 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Креветки обжаривают в оливковом масле, добавляют лимонный сок и тушат 2-3 мин. Апельсины и яблоко очищают, удаляют семена. Яблоко нарезают кубиками, с апельсиновых

долек снимают кожицу. Креветки смешивают с фруктами, солят, перчат и посыпают нарезанной зеленью базилика.

Салат из кальмаров с шампиньонами

Ингредиенты

Кальмары консервированные – 200 г, шампиньоны свежие – 200 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, йогурт несладкий – 2 ст. ложки, уксус винный белый – 2 ст. ложки, зелень петрушки, листья салата – по 1 пучку, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары нарезают кусочками, смешивают с йогуртом, сметаной, солят и перчат. Авокадо очищают от кожицы, вынимают косточку, нарезают мякоть кубиками. Шампиньоны промывают, нарезают тонкими дольками, смешивают с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавляют соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки.

На плоское блюдо выкладывают листья салата, в центре кладут кальмары, по краям – кусочки авокадо и шампиньонов.

Авокадо, фаршированные кальмарами

Ингредиенты

Кальмары консервированные – 200 г, авокадо – 2 шт., лимон – 1 шт., петрушка – 1 пучок, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, кетчуп острый – 1 ч. ложка, хрен тертый – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Авокадо разрезают на 2 части, вынимают косточки, солят, перчат и поливают лимонным соком. Майонез, сметану, кетчуп и хрен хорошо перемешивают, добавляют перец и соль. Кальмары нарезают кусочками, заливают полученным соусом, добавляют нарезанную петрушку и оставляют на 10 мин.

Авокадо наполняют креветками, поливают соусом и подают к столу.

Салат из моркови и чернослива

Ингредиенты

Морковь – 300 г, чернослив – 200 г, шампиньоны – 100 г, майонез – 100 г, орехи грецкие – 100 г, масло растительное – 100 г, кубик грибной бульонный – 1 шт.

Способ приготовления

Морковь, нарезанную соломкой, пассеруют в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны измельчают и обжаривают. Добавляют грибной бульонный кубик. На блюдо слоями выкладывают морковь, шампиньоны, измельченные грецкие орехи и чернослив. Майонезом смазывают каждый слой.

Перед подачей к столу салат охлаждают в холодильнике в

течение 15-20 мин.

Салат из моркови, меда и орехов

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., орехи грецкие – 100 г, мед – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, айва консервированная – 3 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь натирают на терке, солят и поливают лимонным соком. Добавляют толченые орехи, мед и перемешивают. Выкладывают все в салатницу и сверху украшают консервированной айвой.

Салат из моркови и яблока

Ингредиенты

Морковь – 2 шт., яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Морковь отваривают, охлаждают и чистят. Яблоко чистят, удаляют сердцевину. Затем морковь и яблоко шинкуют, яйцо мелко нарезают, сыр натирают на крупной терке. Все ингредиенты перемешивают и заправляют майонезом. Салат выкладывают в салатницу, сверху посыпают тертым сыром и украшают веточками зелени.

Салат из моркови со сметаной

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 100 г, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоко натирают на терке, перемешивают, добавляют сметану и сахар.

Салат из белокочанной капусты

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 100 г, морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, уксус – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный и черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и яблоки чистят, натирают на крупной терке, складывают в миску, добавляют нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешивают.

Затем овощи выкладывают в салатницу и заправляют соусом, который готовят из растительного масла, уксуса, сока лимона, сахара, соли и молотого перца.

Салат из моркови и огурцов

Ингредиенты

Морковь – 3 шт., огурцы – 2 шт., майонез – 100 г, укроп измельченный – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь чистят, моют, натирают на крупной терке. Огурцы чистят и нарезают ломтиками. Затем все перемешивают, добавляют укроп, майонез, соль и сахар по вкусу.

Салат из кукурузы

Ингредиенты

Кукуруза консервированная – 200 г, картофель вареный – 3 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы – 2 шт., сметана – 100 г, зелень петрушки, укропа и базилика – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, огурцы и яйца нарезают мелкими кубиками. Все компоненты перемешивают, добавляют кукурузу, солят и заправляют сметаной.

Салат украшают веточками петрушки и мелко нарезанной зеленью укропа и базилика.

Салат из чечевицы с овощами

Ингредиенты

Чечевица вареная – 200 г, репа – 3 шт., морковь – 2 шт., сметана – 5 ст. ложек, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Репу и морковь чистят, варят, часть нарезают кубиками, а часть (для украшения) – фигурками с помощью специального ножа. Продукты смешивают, добавляют чечевицу, солят, перчат.

Готовый салат поливают сметаной, сверху украшают вырезанными из репы и моркови фигурками и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из белой фасоли с сыром

Ингредиенты

Фасоль белая – 100 г, сыр твердых сортов – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и базилика – по 0,5 пучка, сахар, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают на 3-4 ч в холодной воде, после чего отваривают в той же воде и откидывают на сито. В готовую фасоль добавляют растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешивают. Перед подачей к столу салат посыпают натертым на крупной терке сыром и измельченной зеленью петрушки и базилика.

Салат из фасоли и ветчины

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 200 г, ветчина – 200 г, майонез – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Фасоль нарезают небольшими кусочками, смешивают с нарезанной соломкой ветчиной. Добавляют натертый на крупной терке сыр, нарезанные мелкими кусочками 2 помидора (оставшийся помидор нарезают кружками и оставляют для украшения).

Затем все перемешивают, поливают майонезом и выкладывают в салатницу. Сверху салат украшают кружочками помидора и веточками петрушки и измельченными листьями шпината.

Салат из зеленой фасоли с яйцами

Ингредиенты

Фасоль зеленая стручковая – 200 г, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, сахар, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Стручки фасоли отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем фасоль укладывают на блюдо, сверху кладут нарезанные кружочками помидоры и заливают все соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с белым вином, сахаром, солью и перцем. Салат украшают дольками яиц, сваренных вкрутую, и веточками петрушки.

Салат из красной фасоли с сыром

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа или петрушки – 0,5 пучка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль сбрызгивают уксусом, поливают растительным маслом, солят, добавляют сахар по вкусу и измельченный лавровый лист. Сыр натирают на крупной терке. Все продукты соединяют, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают веточками зелени и тертым сыром.

Салат из белой фасоли с томатной пастой

Ингредиенты

Фасоль белая – 300 г, перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают в холодной воде на несколько часов, затем воду сливают. Фасоль тушат в масле до готовности, добавляют томатную пасту, лук, натертый на мелкой терке, мелко нарезанный болгарский перец, соль и перец.

Готовый салат выкладывают в салатницу, заправляют сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из спаржи

Ингредиенты

Спаржа – 200 г, картофель – 100 г, уксус винный – 1 ст. ложка, орех мускатный молотый – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу отваривают в подсоленной воде. Картофель отваривают в мундире, очищают, нарезают ломтиками, смешивают со спаржей. Заправляют прокипяченным уксусом, солью и перцем, добавляют мускатный орех, перемешивают и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из спаржи с луком

Ингредиенты

Спаржа – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы, петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу отваривают, откидывают на сито, остужают и выкладывают в салатницу. Затем посыпают солью, перцем, мелко нарезанным и обжаренным луком, заправляют растительным маслом и перемешивают. Сверху салат украшают зеленью кинзы и петрушки.

Салат из артишоков с помидорами

Ингредиенты

Артишоки – 200 г, помидоры – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Артишоки варят в подсоленной воде до готовности, охлаждают и нарезают кусочками. Помидоры нарезают ломтиками, соединяют с артишоками, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки. Готовый салат заправляют растительным маслом.

Салат из спаржи с фасолью

Ингредиенты

Спаржа – 200 г, фасоль стручковая зеленая – 200 г, помидор – 1 шт., майонез – 5 ст. ложек, уксус яблочный – 2 ст. ложки, зелень

укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидор нарезают кружками. Фасоль и спаржу отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, остужают, укладывают в салатницу и заливают соусом. Для его приготовления майонез смешивают с уксусом, добавляют перец, мелко нарезанную зелень укропа. Сверху салат украшают кружочками помидоров и веточками петрушки.

Салат из свеклы с капустой

Ингредиенты

Свекла – 1 шт., капуста белокочанная – 200 г, картофель – 2 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, пекут в духовке, остужают. Свежую белокочанную капусту шинкуют, солят, растирают руками, смешивают с нарезанной небольшими кусочками печеной свеклой. Картофель варят до готовности, охлаждают, очищают, нарезают небольшими кусочками и смешивают со свеклой и капустой. Затем добавляют сахар, лимонный сок и заправляют салат растительным маслом.

Салат из капусты с грибами

Ингредиенты

Капуста – 200 г, грибы маринованные – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют и шинкуют, грибы нарезают ломтиками. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками и жарят на растительном масле до золотистого цвета.

Все продукты соединяют, хорошо перемешивают, солят по вкусу. Затем добавляют тертый хрен и заправляют растительным маслом. Готовый салат украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы и яблока

Ингредиенты

Свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., майонез – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Свеклу и морковь варят до готовности, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Яблоко нарезают соломкой. Все компоненты перемешивают, добавляют измельченные грецкие орехи и заправляют майонезом.

Салат из краснокочанной капусты с картофелем и фасолью

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 200 г., фасоль белая вареная – 100 г, картофель – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., зелень укропа – 0,5 пучка, масло растительное – 1 ст. ложка, уксус яблочный – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, мелко шинкуют. Картофель отваривают в кожуре, чистят и нарезают маленькими кубиками. Все смешивают с вареной белой фасолью и сладким перцем, нарезанным кольцами. Все перемешивают, солят, перчат и заливают смесью растительного масла и уксуса.

Салат выкладывают в салатницу, украшают кольцами сладкого перца и измельченной зеленью укропа.

Салат из ревеня с огурцами

Ингредиенты

Ревень вареный – 100 г., огурцы соленые – 2 шт., огурцы свежие – 2 шт., майонез – 100 г, сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Ревень нарезают кубиками. Добавляют мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, измельченную зелень щавеля, сахар. Салат заправляют майонезом, солят и украшают веточками петрушки.

Салат из свеклы с черносливом и рисом

Ингредиенты

Свекла – 2 шт., чернослив – 100 г, сметана – 100 г, рис – 2 ст. ложки, сахар, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу запекают, снимают кожицу, нарезают соломкой или ломтиками, добавляют нарезанную мякоть чернослива, сваренный и охлажденный рис. Салат заправляют сметаной, сахаром, солью и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты, моркови и яблок

Ингредиенты

Капуста цветная маринованная – 200 г, яблоки – 2 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разбирают на соцветия. Морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натирают на крупной терке, смешивают с капустой, заправляют растительным маслом с добавлением сока лимона, солят и перчат. Все перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают зеленью петрушки.

Салат из красной фасоли и свеклы

Ингредиенты

Фасоль красная консервированная – 200 г, свекла – 1 шт., огурцы – 2 шт., редис – 10 шт., майонез – 100 г, алыча – 100 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, чистят, натирают на крупной терке и смешивают с фасолью.

Добавляют нарезанные соломкой огурцы и редис и нарезанную дольками алычу. Затем все перемешивают, солят, заливают майонезом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из фасоли и орехов

Ингредиенты

Фасоль белая консервированная – 200 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, перец сладкий – 1 шт., уксус столовый – 3 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грецкие орехи тщательно измельчают, перец растирают с солью.

Затем все ингредиенты соединяют, смешивают с фасолью, добавляют уксус, растительное масло и посыпают нарубленной зеленью петрушки.

Салат из артишоков с маринованным виноградом

Ингредиенты

Артишоки – 200 г, виноград маринованный – 100 г, сахар – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Артишоки отваривают в воде с добавлением уксуса и нарезают кусочками. Затем добавляют маринованный виноград, посыпают сахаром и солью, перемешивают и подают к столу.

Салат из помидоров с рисом и яйцом

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., огурцы – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., майонез – 100 г, рис – 3 ст. ложки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис отваривают в подсоленной воде. 3 помидора моют, срезают верхушки, удаляют ложкой семена и нарезают мякоть кубиками. Так же нарезают огурцы и 1 яйцо. Оставшиеся помидор и яйцо нарезают кружками и оставляют для украшения.

Продукты перемешивают, заправляют солью, перцем, частью нарезанной зелени петрушки. Затем все поливают майонезом. Салат выкладывают на блюдо, украшают кружками помидора и яйца и оставшейся зеленью петрушки.

Салат из спаржи и риса

Ингредиенты

Спаржа – 200 г, рис вареный – 100 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень сельдерея, салат зеленый – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Спаржу варят до готовности, охлаждают и мелко нарезают. Смешивают с мелко нарезанной зеленью сельдерея, заправляют растительным маслом. Затем добавляют вареный рассыпчатый рис и перемешивают.

Готовый салат украшают листьями зеленого салата.

Салат из стручковой фасоли и грибов

Ингредиенты

Фасоль стручковая консервированная – 200 г, грибы маринованные – 100 г, свекла – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус столовый – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу варят до готовности, охлаждают, очищают и натирают на крупной терке. Грибы нарезают ломтиками и смешивают со свеклой и фасолью. Солят и заправляют смесью из уксуса и растительного масла. Готовый салат посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из цветной капусты и помидоров

Ингредиенты

Капуста цветная – 200 г, кукуруза консервированная – 200 г, картофель – 3 шт., помидоры – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разбирают на соцветия, варят до готовности в посоленной воде, охлаждают. Картофель отваривают в мундире, чистят и нарезают кубиками. Помидоры моют и нарезают небольшими кусочками. Все перемешивают, добавляют кукурузу, солят. Заправляют салат растительным маслом, выкладывают в глубокую салатницу и посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из краснокочанной капусты с вишнями и сливами

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 200 г, ягоды вишни – 5 шт., сливы – 3 шт., яблоки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки очищают от кожицы и натирают на крупной терке. Сливы нарезают кусочками, из вишен удаляют косточки. Все перемешивают, посыпают сахаром, добавляют

лимонный сок и заправляют растительным маслом.

Салат из цветной капусты с ветчиной

Ингредиенты

Капуста цветная маринованная – 300 г, ветчина – 200 г, сметана – 200 г, яблоки – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., фундук измельченный – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки – по 0,5 пучка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разбирают на соцветия. Яблоки очищают, вырезают сердцевину и нарезают тонкими дольками или кубиками. Для того чтобы яблоки не потемнели, их сразу смешивают с капустой. Ветчину нарезают соломкой и добавляют к капусте. Перец моют, удаляют семена и плодоножку и шинкуют. Петрушку измельчают (несколько веточек оставляют для украшения), добавляют фундук, соль и сахар, вливают сметану и хорошо перемешивают.

На широкое блюдо выкладывают листья салата, на них – овощную смесь. Перед подачей к столу украшают салат веточками петрушки.

Салат из помидоров и яиц

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., яйца – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мытые помидоры и сваренные вкрутую, очищенные яйца нарезают кружочками, складывают в салатницу, солят, посыпают перцем и поливают соусом, приготовленным из растительного масла, смешанного с сахаром, уксусом, горчицей и солью.

Готовый салат перед подачей к столу посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из мяса индейки с виноградом

Ингредиенты

Мясо индейки вареное – 200 г, виноград маринованный – 100 г, спаржа – 100 г, лимон – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Спаржу варят до готовности, охлаждают, мелко нарезают, укладывают горкой в салатницу, поливают лимонным соком и солят.

Сверху кладут нарезанное ломтиками мясо, по краям – маринованный виноград. Затем поливают салат растительным маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки и украшают кружочками лимона.

Салат из кабачков с орехами

Ингредиенты

Кабачки молодые маринованные – 200 г, орехи грецкие – 50 г, помидоры – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки нарезают соломкой, помидоры – кубиками, ядра грецких орехов измельчают. Затем продукты укладывают слоями на блюдо, салат заправляют растительным маслом, солят, перчат и посыпают измельченным укропом.

Салат из баклажанов с сыром

Ингредиенты

Баклажаны маринованные – 200 г, сыр твердых сортов – 100 г, майонез – 100 г, сметана – 100 г, помидоры – 4 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, снимают кожицу и нарезают кружочками, баклажаны – соломкой. Сыр натирают на крупной терке, выкладывают в салатницу, добавляют помидоры и баклажаны. Салат заливают смесью из майонеза и сметаны, добавляют перец, соль и лимонный сок.

Перед подачей к столу салат посыпают мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из баклажанов и брынзы

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., брынза – 100 г, сметана – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, нарезают соломкой, солят, перчат и жарят на масле до готовности.

Помидоры моют, нарезают кружочками, смешивают с баклажанами, добавляют натертую на терке брынзу, все перемешивают, посыпают измельченной зеленью петрушки и заправляют сметаной.

Салат из помидоров и брынзы

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., огурцы – 4 шт., перец сладкий – 4 шт., брынза – 150 г, зелень укропа, петрушки, сельдерея и базилика – по 0,5 пучка, масло растительное – 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи моют, нарезают кубиками, добавляют измельченную зелень сельдерея и базилика, солят и перемешивают. Массу перекладывают в салатницу, сверху посыпают тертой брынзой и

поливают растительным маслом.

Салат из овощей и зелени

Ингредиенты Помидоры – 4 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., зелень кинзы, базилика, петрушки – по 1 пучку, уксус столовый, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы, болгарский перец нарезают кружочками. Кинзу, базилик, петрушку измельчают. Овощи укладывают в салатник слоями, так чтобы чередовались помидоры, огурцы, болгарский перец.

В приготовленный салат добавляют соль, перец, поливают уксусом и посыпают зеленью.

Салат с маринованными грибами и апельсинами

Ингредиенты

Грибы маринованные – 200 г, йогурт натуральный – 100 г, перец сладкий – 2 шт., яблоко – 1 шт., апельсин – 1 шт., мед – 2 ч. ложки, горчица – 1 ч. ложка, цедра апельсиновая измельченная – 0,4 ч. ложки.

Способ приготовления

Яблоко нарезают соломкой. Маринованные грибы разрезают на 2 части. Перец нарезают кольцами или соломкой.

Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки. Все ингредиенты соединяют и перемешивают. Йогурт смешивают с медом, горчицей и апельсиновой цедрой, полученным соусом заливают салат.

Салат из сладкого перца с кабачками

Ингредиенты

Перец сладкий – 3 шт., яйца – 5 шт., кабачки – 2 шт., помидор – 1 шт., майонез – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками, помидоры – кружками. Кабачки нарезают кружками и жарят на растительном масле до золотистого цвета. Сладкий перец нарезают соломкой, солят и выкладывают на блюдо. На перец слоями кладут кружки помидоров и кабачков и ломтики яиц.

Полученный салат заправляют майонезом и украшают кружками помидора и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из перца и яиц

Ингредиенты

Перец болгарский – 4 шт., яйца – 4 шт., майонез – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и мелко нарезают. Перцы моют, удаляют семена и плодоножки и нарезают соломкой. Продукты смешивают, солят и заправляют майонезом.

Готовый салат украшают веточками петрушки.

Салат из перца со щавелем

Ингредиенты

Перец болгарский – 2 шт., морковь – 2 шт., капуста белокочанная – 100 г, майонез – 100 г, щавель, салат, зелень петрушки и укропа – по 1 пучку, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, перетирают с солью, отжимают, добавляют нашинкованный болгарский перец и оставляют на 10-15 мин. Морковь натирают на крупной терке, зелень, щавель и салат мелко рубят. Смешивают все ингредиенты, заправляют салат майонезом.

Салат из перца и горошка

Ингредиенты

Перец сладкий – 4 шт., рис – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, уксус столовый – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец моют, удаляют семена, отваривают в подсоленной воде и нарезают соломкой. Рис варят до готовности, охлаждают, смешивают с перцем, добавляют зеленый горошек, солят и перчат. Салат заправляют растительным маслом с уксусом и перемешивают.

Салат из брюссельской капусты с грецкими орехами

Ингредиенты

Капуста брюссельская – 300 г, орехи грецкие очищенные – 200 г, яйца – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, зерна граната, соль.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и измельчают. Капусту разделяют на кочешки, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Зелень петрушки (0,5 пучка) мелко режут, грецкие орехи измельчают в ступке или с помощью ножа. Все хорошо перемешивают, солят, добавляют лимонный сок и майонез.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки.

Салат из брюссельской капусты с сельдереем

Ингредиенты

Капуста брюссельская – 200 г, корень сельдерея – 1 шт., яблоки – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., майонез – 100 г, зелень

петрушки и базилика – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на кочешки и отваривают в подсоленной воде. Корень сельдерея и 1 яблоко натирают на крупной терке, 1 огурец мелко нарезают. Все ингредиенты смешивают, заправляют майонезом и выкладывают в салатницу. Оставшиеся яблоко и огурец нарезают кружками (для украшения).

Перед подачей к столу салат украшают кружками яблока, огурца, веточками петрушки и базилика.

Салат из цветной капусты с маслинами

Ингредиенты

Капуста цветная – 100 г, яблоки маринованные – 2 шт., маслины без косточек – 5 шт., виноград маринованный – 40 г, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на соцветия и отваривают в подсоленной воде. Добавляют маринованный виноград, мелко нарезанные яблоки и маслины, поливают растительным маслом и перемешивают.

Перед подачей к столу салат перекладывают в салатник, украшают дольками маринованных яблок и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Салат из патиссонов с хреном

Ингредиенты

Патиссоны маринованные – 3 шт., яйца – 3 шт., майонез – 4 ст. ложки, хрен тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка.

Способ приготовления

Патиссоны нарезают брусочками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают, измельчают и смешивают с патиссонами. Майонез смешивают с тертым хреном и измельченной зеленью петрушки и укропа и заправляют салат.

Салат из сельдерея и творога

Ингредиенты

Творог – 100 г, яблоки – 5 шт., орехи грецкие – 8 шт., корень сельдерея – 2 шт., молоко – 3 ст. ложки, майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Сельдерей натирают на крупной терке, яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают мякоть тонкими ломтиками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызгивают их лимонным соком. Творог разминают вилкой, добавляют молоко,

майонез, измельченные ядра 5 грецких орехов и тщательно перемешивают. Соединяют творожную массу с яблоками и сельдереем, выкладывают в глубокую салатницу горкой.

Перед подачей к столу украшают салат целыми ядрами оставшихся грецких орехов.

Салат из зелени и маслин

Ингредиенты

Шпинат – 2 пучка, щавель – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, маслины без косточек – 15 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, уксус 3%-ный – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Щавель, шпинат и петрушку моют в холодной воде, мелко нарезают, перемешивают и сбрызгивают уксусом. Яйца очищают и измельчают, маслины нарезают кружками. Все продукты смешивают, солят и заправляют сметаной.

Глава 3. Блюда из яиц, молока и кисломолочных продуктов

Блюда из яиц и кисломолочных продуктов являются основным источником белков – в веществах, необходимых человеческому организму. Яйца являются источником витаминов A и D, кальция и фосфора и широко используются для приготовления первых и вторых блюд, десертов и т. д.

Молочные продукты содержат большое количество белка, легкоусвояемых жиров, кальция, фосфора и витаминов, что делает их незаменимыми для питания, особенно детского. Особенно полезны различные кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт, айран, кумыс).

В них содержатся полезные микроорганизмы, благотворно влияющие на состояние микрофлоры кишечника и деятельность пищеварительной системы.

Суп молочный с морковью и яблоками

Ингредиенты

Молоко – 0,5 л, морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., мед (или сахар) – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Морковь и яблоки натирают на крупной терке, заливают холодным молоком, добавляют мед и доводят до кипения.

Суп молочный суп с цветной капустой

Ингредиенты

Молоко – 1 л, капуста цветная – 200 г, рис – 3 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на соцветия, заливают небольшим количеством воды, солят и варят, пока капуста не станет мягкой. Всыпают рис и в конце варки вливают молоко. Суп доводят до кипения, снимают с огня, кладут сливочное масло.

Суп молочный с тыквой

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 200 мл, тыква – 300 г, крупа манная – 100 г, сахар – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезают небольшими кусками, заливают водой и варят до готовности, а затем протирают через сито. В кипящее молоко засыпают манную крупу, солят, добавляют тыквенное пюре, сахар. Готовый суп заправляют сливочным

маслом.

Суп из кислого молока и репы

Ингредиенты

Вода – 1 л, молоко кислое – 400 мл, репа – 300 г, хлопья овсяные – 100 г, морковь – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную репу и морковь нарезают кубиками, заливают водой и варят до готовности. Добавляют овсяные хлопья, сахар и варят еще 20 мин. Суп заправляют кислым молоком и сливочным маслом.

Суп молочный с овсяной крупой

Ингредиенты

Молоко – 1 л, вода – 400 мл, крупа овсяная – 200 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

В подсоленной кипящей воде варят овсяную крупу до полуготовности. Затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения, добавляют сахар и соль. Готовый суп заправляют сливочным маслом и украшают нарезанными дольками яйцами.

Суп с омлетом

Ингредиенты

Вода – 1 л, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., молоко – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и морковь очищают, шинкуют и обжаривают в масле, заливают водой, солят, перчат и варят 5-10 мин.

Из яиц и молока готовят омлет. Овощной бульон разливают в чашки, посыпают рубленой зеленью укропа и петрушки и подают к столу с омлетом.

Омлет с патиссонами

Ингредиенты

Яйца – 6 шт., патиссоны – 3 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Патиссоны нарезают соломкой и обжаривают в масле до золотистого цвета.

Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заливают взбитыми с молоком и солью яйцами, перемешивают и жарят до готовности.

Суп из цветной капусты с кислым молоком

Ингредиенты

Вода – 1 л, капуста цветная – 300 г, масло сливочное – 5 ст. ложек, крупа манная – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Для заправки: желтки – 2 шт., молоко кислое – 4 ст. ложки.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на соцветия, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до мягкости. Добавляют 1 ст. ложку сливочного масла.

Оставшееся масло и крупу разводят небольшим количеством капустного бульона и вливают в суп. Варят 5-6 мин и снимают с огня.

Готовый суп заправляют яйцами, взбитыми с кислым молоком и посыпают измельченной зеленью укропа.

Суп из пахты

Ингредиенты

Пахта – 1 л, крупа пшенная – 200 г, морковь – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар или соль по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезанную морковь и крупу заливают пахтой и варят до готовности. В готовый суп добавляют сахар или соль и заправляют сливочным маслом.

Суп молочный с клецками из зелени

Ингредиенты

Молоко – 1 л, соль по вкусу. Для клецек: молоко – 300 мл, яйца – 3 шт., мука пшеничная – 400 г, щавель – 200 г, шпинат – 100 г, морковь – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Для приготовления клецек молоко взбивают с яйцами, солят, добавляют просеянную муку и хорошо перемешивают. Щавель, шпинат и морковь измельчают, добавляют в тесто и хорошо перемешивают.

Клецки разделывают столовой ложкой и варят в кипящем подсоленном молоке до готовности. Готовый суп заправляют сливочным маслом.

Суп из кабачков с кислым молоком

Ингредиенты

Вода – 1 л, кабачки – 2 шт., мука – 2 ст. ложки, масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль. Для заправки: яйца – 2 шт., молоко кислое – 1 стакан.

Способ приготовления

Кабачки очищают и натирают на терке. Воду доводят до кипения, солят, опускают в нее кабачки и варят 5-10 мин.

Муку жарят на масле до золотистого цвета и вводят в суп. Варят еще около 5 мин, снимают с огня и добавляют измельченную зелень петрушки и укропа. Перед подачей к столу суп заправляют яйцами, взбитыми с кислым молоком.

Омлет с петрушкой и щавелем

Ингредиенты

Яйца – 3 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень петрушки и щавеля измельчают слегка обжаривают в масле.

Яйца взбивают с молоком, солят и добавляют к зелени. Перемешивают и жарят до готовности.

Омлет паровой

Ингредиенты

Яйца – 3 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбивают с молоком, солят, выливают в смазанную растительным маслом форму и доводят до готовности на водяной бане. Подают с растопленным сливочным маслом.

Омлет с помидорами

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., помидоры – 2 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры нарезают кружками и обжаривают в масле с двух сторон. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и шпината, заливают взбитыми с молоком и солью яйцами, перемешивают и жарят до готовности.

Омлет с грибами

Ингредиенты

Грибы – 100 г, яйца – 2 шт., вода – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы очищают, моют, нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Яйца взбивают с водой и солью, вливают в грибы, перемешивают и жарят до готовности. Готовый омлет посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Яичница с ветчиной и оливками

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., ветчина – 100 г., оливки без косточек – 7 шт.,

масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину нарезают ломтиками и обжаривают в масле с двух сторон до золотистой корочки. Затем заливают яйцами, солят, добавляют мелко нарезанные оливки и жарят до готовности.

Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью укропа.

Омлет с баклажанами

Ингредиенты

Яйца – 6 шт., баклажан – 1 шт., помидор – 1 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидор и баклажан нарезают кружками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и шпината, заливают взбитыми с молоком и солью яйцами, перемешивают и жарят до готовности.

Омлет с кабачками

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., кабачки молодые – 2 шт., молоко – 100 мл, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки нарезают кружками и обжаривают в масле с двух сторон. Добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и щавеля, заливают взбитыми с молоком и солью яйцами, перемешивают и жарят до готовности.

Омлет с сыром и зеленым горошком

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., сыр – 50 г, молоко – 200 мл, горошек зеленый консервированный – 4 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натирают на мелкой терке. Яйца взбивают с молоком и солью, добавляют сыр, измельченную зелень укропа. В смазанную растительным маслом разогретую сковороду выливают подготовленную смесь, добавляют зеленый горошек и запекают в духовом шкафу 8-10 мин.

Готовый омлет посыпают измельченной зеленью петрушки.

Яичница с маринованными грибами

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., грибы маринованные – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, соус томатный – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезают ломтиками и обжаривают в масле до золотистого цвета. Затем заливают яйцами, солят, добавляют томатный соус и жарят до готовности.

Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью укропа и петрушки.

Яичница с мясом курицы и зеленым горошком

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., мясо курицы вареное – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, масло растительное – 2 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кусочками и обжаривают в масле до золотистой корочки. Затем заливают яйцами, солят, добавляют зеленый горошек, тертый сыр и жарят до готовности.

Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Яичница с беконом и помидором

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., бекон – 100 г, помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Бекон нарезают ломтиками и обжаривают в масле с двух сторон до золотистой корочки. Добавляют мелко нарезанный помидор, заливают яйцами, солят и жарят до готовности.

Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью укропа и щавеля.

Омлет с пахтой и сыром

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., пахта – 200 мл, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пахту и яйца взбивают, солят, добавляют тертый сыр, измельченный укроп и хорошо перемешивают. В смазанную растительным маслом разогретую сковороду выливают подготовленную смесь и запекают в духовом шкафу 8-10 мин.

Готовый омлет посыпают измельченной зеленью петрушки.

Омлет с зеленью

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., сливки – 200 мл, сметана – 100 г, мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки,

зелень петрушки, шпината и щавеля – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливки смешивают со сметаной. Добавляют яйца, муку, соль, измельченную зелень шпината и щавеля и тщательно перемешивают. В смазанную растительным маслом разогретую сковороду выливают подготовленную смесь и жарят до готовности.

Готовый омлет украшают веточками петрушки.

Яичница с баклажанами и оливками

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., баклажан – 1 шт., оливки без косточек – 7 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, соус томатный – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан нарезают кружками и обжаривают с двух сторон в масле до золотистой корочки. Затем заливают яйцами, солят, добавляют мелко нарезанные оливки, томатный соус и жарят до готовности.

Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью укропа.

Яичница со стручковой фасолью

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 200 г, яйца – 6 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, дают стечь воде, мелко нарезают и смешивают со сливочным маслом и измельченной зеленью укропа. На хорошо разогретую и смазанную растительным маслом сковороду перекладывают фасоль, слегка обжаривают, солят, заливают яйцами и жарят до готовности. Готовую яичницу посыпают измельченной зеленью петрушки.

Яичница с сыром

Ингредиенты

Яйца – 10 шт., сыр тертый – 200 г, масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Яйца слегка взбивают с солью и выливают на разогретую и смазанную маслом сковороду. Посыпают сыром, перцем, измельченной зеленью петрушки и шпината и запекают в духовом шкафу до готовности.

Яичница с тыквой

Ингредиенты

Яйца – 6 шт., мякоть тыквы – 300 г, мука – 5 ст. ложек, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – 0,5 пучка, соль, перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву нарезают кусками, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают в сливочном масле до золотистой корочки. Затем заливают яйцами, солят, посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа и жарят до готовности.

Яичница с цветной капустой

Ингредиенты

Капуста цветная – 300 г, яйца – 6 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль, перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия и вместе с измельченным луком обжаривают в масле до золотистого цвета. Затем вливают яйца, солят, перчат, посыпают измельченной зеленью шпината и жарят до готовности.

Готовую яичницу украшают веточками петрушки.

Яичница с овощами

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., морковь – 1 шт., кабачок молодой – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, горошек зеленый консервированный – 0,5 стакана, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и кабачок моют, нарезают соломкой и жарят на масле до золотистого цвета. Добавляют горошек, измельченную зелень петрушки и укропа, солят, перчат, заливают яйцами и жарят до готовности.

Яичница с морковью

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., морковь – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют сметану, муку, соль, перемешивают и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют измельченную зелень петрушки, вливают яйца и жарят до готовности.

Помидоры, тушенные с яйцами

Ингредиенты

Вода – 200 мл, помидоры – 6 шт., яйца – 6 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, аджика – 1 ч. ложка, зелень петрушки

– 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, нарезают дольками и выкладывают в сковороду. Солят, перчат, добавляют аджику, масло и тушат на медленном огне в течение 10 мин, после чего вливают воду и тушат до тех пор, пока жидкость не выкипит. Заливают помидоры взбитыми яйцами и жарят еще 5 мин.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки.

Картофель, запеченный в яично-молочном соусе

Ингредиенты

Картофель – 6 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарезают кружками и выкладывают в смазанную растительным маслом форму. Яйцо взбивают с молоком, солью, перцем, измельченной зеленью шпината и тмином и выливают на картофель. Сверху кладут кусочки сливочного масла и запекают 30-40 мин.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки.

Шницель из моркови и творога

Ингредиенты

Творог – 400 г, морковь – 6 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл, сухари панировочные – 4 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, крупа манная – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, изюм – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Морковь моют, натирают на мелкой терке и припускают с молоком и сливочным маслом. Затем добавляют изюм, манную крупу, варят 5-7 мин и охлаждают. В полученную массу добавляют протертый творог, яйцо, сахар, перемешивают, делят на несколько частей и формуют шницели. Их панируют в сухарях и обжаривают на растительном масле. Готовое блюдо поливают сметаной.

Тыква с творогом

Ингредиенты

Мякоть тыквы – 500 г, творог – 400 г, сметана – 200 г, молоко – 100 мл, цедра 1 лимона, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву припускают в молоке, добавляют сахар и охлаждают. Затем добавляют протертый творог, ванилин, цедру лимона и

перемешивают. Готовое блюдо поливают сметаной.

Творожные колбаски

Ингредиенты

Творог – 500 г, мука овсяная – 100 г, яйца – 2 шт., сметана – 100 г, мед – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Творог соединяют с яйцами, овсяной мукой, медом и тщательно перемешивают. Полученную массу раскатывают в виде колбаски, разрезают на несколько частей, панируют в пшеничной муке и обжаривают в масле до золотистого цвета.

Готовое блюдо поливают сметаной.

Сырные лепешки

Ингредиенты

Сыр – 100 г, молоко – 300 мл, мука – 200 г, картофель – 4 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Муку разводят молоком, хорошо размешивают, солят, и непрерывно помешивая, варят до получения однородной густой массы. Картофель варят до готовности, очищают, пропускают через мясорубку и смешивают с молочной массой.

Добавляют яйцо, натертый сыр и тщательно перемешивают.

Тесто делят на несколько частей, формуют из них лепешки, обваливают их в муке и обжаривают с двух сторон в масле до золотистого цвета.

Палочки творожные

Ингредиенты

Творог – 500 г, масло сливочное – 250 г, мука – 400 г, соль – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Творог пропускают через мясорубку, добавляют соль, масло и муку. Из творожной массы формуют палочки, кладут их на смазанный маслом противень и выпекают в духовом шкафу до готовности.

Творог с ревенем

Ингредиенты Ревень – 400 г, творог – 400 г, хлеб белый – 400 г, молоко – 300 мл, сахар – 100 г, сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Ломтики белого хлеба замачивают в молоке и выкладывают слоем на смазанную маслом сковороду. Очищенные стебли ревеня отваривают в подслащенной воде, откидывают на сито и выкладывают поверх хлеба. Сверху кладут творог, смешанный с сахаром, поливают сметаной и запекают в духовом шкафу

25-30 мин.

Запеканка яичная с творогом

Ингредиенты

Творог – 200 г, яйца – 8 шт., молоко – 200 мл, сметана – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют желтки, сметану, сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешивают. В полученную массу вливают молоко, добавляют яичные белки, еще раз тщательно перемешивают и выкладывают в смазанную растительным маслом форму.

Выпекают до появления золотистой корочки.

Сырники сладкие

Ингредиенты

Творог – 500 г, сыр – 100 г, яйцо – 1 шт., мука – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешивают с яйцом, мукой, сахаром и солью, добавляют натертый на мелкой терке сыр и все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в пласт и формуют сырники. Противень смазывают сливочным маслом, выкладывают на него сырники и ставят в хорошо разогретую духовку на 7-10 мин.

Сырники с финиками и изюмом

Ингредиенты

Творог – 500 г, сметана – 100 г, мука – 100 г, масло растительное – 100 г, изюм без косточек – 50 г, финики – 50 г, яйцо – 1 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешивают с яйцом, сметаной, мукой, сахаром и солью, добавляют предварительно промытый изюм и мелко нарезанные финики, тщательно перемешивают. Формуют сырники и обжаривают в разогретом растительном масле с двух сторон. Готовые сырники посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

Масса творожная с ванилином

Ингредиенты

Творог – 500 г, сливки – 150 мл, сахар – 4 ст. ложки, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют сахар, сливки и ванилин, тщательно перемешивают, выкладывают горкой на блюдо и подают к столу.

Сырники с клубничной подливкой

Ингредиенты

Творог – 500 г, клубника – 250 г, сметана – 100 г, мука – 100 г, масло растительное – 100 г, яйцо – 1 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, мята – 1 веточка, корица, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешивают с яйцом, сметаной, мукой, сахаром и солью, тщательно перемешивают, формуют сырники и обжаривают в разогретом растительном масле с двух сторон. Клубнику моют, протирают через сито, добавляют сахарную пудру и корицу, хорошо перемешивают.

Готовые сырники выкладывают на блюдо, поливают клубничной подливкой, украшают листиками мяты и подают к столу.

Сырники с миндалем

Ингредиенты

Творог – 500 г, сметана – 200 г, сахар – 200 г, мука – 150 г, миндаль измельченный – 100 г, жир фритюрный – 100 г, масло сливочное – 50 г, яйца – 3 шт., сода и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют муку, яйца, сметану, сахар, измельченный миндаль, соду, соль и тщательно все перемешивают. Массу раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 см, нарезают полосками шириной 2 см и длиной 10 см, жарят во фритюре и выкладывают на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

Готовые сырники выкладывают на блюдо, поливают растопленным сливочным маслом и подают к столу.

Масса творожная с персиками

Ингредиенты

Творог – 200 г, сливки – 50 мл, персики – 6 шт., сахар – 1 ст. ложка, миндаль измельченный – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Творог разминают вилкой, добавляют сахар и сливки, тщательно перемешивают. Персики моют, разрезают на половинки и удаляют косточки. Половинки персиков наполняют творожной массой, украшают измельченным миндалем и подают к столу.

Масса творожная с орехами и изюмом

Ингредиенты

Творог – 500 г, сливки – 150 мл, изюм без косточек – 100 г, орехи лесные – 50 г, сахар – 4 ст. ложки, цедра апельсиновая измельченная – 1 ст. ложка.

Способ приготовления

Творог протирают через сито, добавляют сливки, сахар и апельсиновую цедру, тщательно перемешивают. Изюм моют и обсушивают салфеткой, орехи измельчают, кладут в творожную массу и еще раз перемешивают.

Ленивые вареники с абрикосовым джемом

Ингредиенты

Творог – 500 г, мука – 200 г, джем абрикосовый – 150 г, сметана – 100 г, яйца – 2 шт., сахар – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сухари панировочные – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог пропускают через мясорубку, добавляют яйца, сметану, муку, сахар, тщательно перемешивают. Формуют из массы несколько колбасок, нарезают их кусочками и отваривают в подсоленной воде.

Готовые вареники вынимают шумовкой, выкладывают на блюдо, поливают растопленным маслом, посыпают панировочными сухарями и подают к столу с абрикосовым джемом.

Творожно-персиковый десерт

Ингредиенты

Творог – 400 г, персики – 2 шт., яйцо – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, вино белое сухое – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, крупа манная – 1 ст. ложка, миндаль молотый – 1 ст. ложка, цедра 1 лимона.

Способ приготовления

С персиков снимают кожицу, разрезают пополам и удаляют косточки. Кладут их в неглубокую кастрюлю, добавляют мед, лимонную цедру, вливают лимонный сок и вино. Прогревают в микроволновой печи при мощности выше средней 1 мин.

Желток растирают в отдельной емкости с сахаром и соединяют с творогом, манной крупой, миндалем и соком, полученным при тушении персиков.

Затем добавляют взбитый белок, хорошо перемешивают массу и выкладывают ее на персики.

Посыпают молотым миндалем и сахаром и пекут в микроволновой печи при средней мощности в течение 10 мин.

Блинчики с медом

Ингредиенты

Мука – 300 г, молоко – 200 мл, яйцо – 1 шт., кефир – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль и сода по вкусу.

Способ приготовления

Муку просеивают, смешивают с солью, содой, кефиром и замешивают тесто, постепенно вливая теплое молоко, смешанное с сахаром и яйцом. Затем вводят растительное масло. Тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны.

Блинчики выпекают на смазанной растительным маслом сковороде.

Готовые блинчики смазывают сливочным маслом, сворачивают в трубочки, поливают медом и подают к столу.

Блинчики гречневые

Ингредиенты

Мука пшеничная – 300 г, мука гречневая – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 200 мл, кефир – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль и сода по вкусу.

Способ приготовления

Пшеничную и гречневую муку просеивают, смешивают с солью и чайной содой. Затем добавляют взбитое с сахаром яйцо, кефир, постоянно помешивая, вливают молоко и растительное масло. Готовое тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны.

На смазанной маслом сковороде выпекают тонкие блинчики.

Глава 4. Блюда из овощей, грибов и фруктов

Овощи и фрукты – важнейший источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов, углеводов. В них содержится большое количество клетчатки, оказывающей благотворное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта. Овощи и фрукты легко усваиваются сами и повышают усвояемость других продуктов.

Свежие, замороженные или консервированные овощи и фрукты должны присутствовать на столе в течение всего года.

Суп овощной

Ингредиенты

Бульон мясной – 1 л, картофель – 8 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, тмин, соль, перец черный и красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, репчатый лук и болгарский перец нарезают соломкой, солят, перчат, добавляют тмин, обжаривают, заливают бульоном и варят, накрыв емкость крышкой, 20 мин.

Готовый суп разливают по тарелкам и подают к столу, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа.

Овощной суп-пюре с перцем

Ингредиенты

Вода – 1 л, картофель – 4 шт., перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь чистят, кладут в кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Затем овощи вынимают и протирают через сито.

Лук и сладкий перец мелко нарезают, обжаривают в сливочном масле, добавляют очищенные от кожицы и нарезанные помидоры. Массу тушат 10 мин, после чего смешивают с картофелем и морковью, солят, перчат, кладут в кипящий бульон и варят еще 10 мин.

Готовый суп-пюре заправляют майонезом и подают к столу.

Суп из грибов с кинзой

Ингредиенты

Вода – 1 л, грибы сушеные – 100 г, картофель – 4 шт.,

морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы замачивают в горячей воде на 30 мин, промывают, заливают холодной водой и варят до готовности. Морковь и лук измельчают и пассеруют в масле.

Картофель нарезают кубиками, кладут в готовый грибной отвар, добавляют лук, морковь, солят, варят еще 20 мин.

Готовый суп разливают по тарелкам и посыпают измельченной зеленью кинзы.

Суп грибной с укропом

Ингредиенты

Вода – 1 л, грибы – 300 г, картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, промывают, мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Лук измельчают, соединяют с грибами, перекладывают в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют нарезанный кубиками картофель и варят на медленном огне в течение 10 мин.

Готовый суп солят, перчат, посыпают измельченной зеленью и подают к столу.

Суп с грибами

Ингредиенты

Бульон мясной – 1 л, грибы – 300 г, сливки – 250 мл, картофель – 8 шт., желтки яичные – 2 шт., орех мускатный молотый – 1 ч. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют и нарезают брусками. бульоном, варят. За 15 мин до готовности добавляют картофель. Затем вливают сливки, яичные желтки и варят суп 5 мин, постоянно помешивая.

В готовый суп добавляют молотый мускатный орех и измельченную зелень укропа.

Фасоль стручковая, тушенная с баклажанами

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 300 г, баклажаны – 2 шт., помидоры – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень укропа, кинзы и петрушки – по 1 пучку, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны очищают, нарезают кружками, солят, оставляют на 10-15 мин, после чего моют, отжимают, выкладывают в

кастрюлю и вливают половину растительного масла. Сверху выкладывают нарезанный кубиками болгарский перец, мелко нарезанный репчатый лук, стручки зеленой фасоли, помидоры, нарезанные дольками, измельченную зелень укропа, петрушки и кинзы, солят. Вливают оставшееся масло и тушат на слабом огне до готовности.

Рагу овощное

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 100 г, картофель – 6 шт., лист лавровый – 3 шт., морковь – 2 шт., сельдерей – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, мука пшеничная – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают и измельчают, очищенную морковь и корни сельдерея шинкуют, картофель нарезают кубиками, помидоры – кружками. Солят, перчат, добавляют лавровый лист и тушат на масле на небольшом огне 25 мин. За несколько минут до готовности добавляют консервированный зеленый горошек.

Готовое рагу посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Похлебка грибная с петрушкой

Ингредиенты

Вода – 1 л, грибы – 300 г, сметана – 100 г, крупа перловая — 70 г, масло сливочное – 50 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы моют, заливают водой и варят бульон. Вынимают из него грибы и нарезают. В бульон кладут предварительно сваренную перловую крупу, спассерованный в масле лук, нарезанные морковь и петрушку, маленькие кубики картофеля, солят, перчат и варят до готовности.

Готовую похлебку подают к столу со сметаной.

Грибы жареные

Ингредиенты

Грибы – 400 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками и кладут в сковороду. Солят, добавляют масло и жарят до готовности.

Подают к столу с мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы, тушенные с сыром и орехами

Ингредиенты

Грибы – 300 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, масло растительное – 4 ст. ложки, сухари панировочные – 3 ст. ложки, сыр тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, измельчают и жарят на масле до полуготовности. Добавляют измельченные орехи, сыр, сухари, солят, перчат, хорошо перемешивают и тушат до готовности.

Грибы, тушенные с овощами

Ингредиенты

Грибы – 300 г, сметана – 100 г, перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают кусочками и кладут в кастрюлю. Лук и перец нарезают кольцами и добавляют к грибам. Вливают растительное масло, сметану, солят, перчат, перемешивают и тушат до готовности.

Перед подачей к столу посыпают грибы мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы, тушенные с картофелем

Ингредиенты

Грибы – 300 г, картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и лук очищают, моют. Грибы промывают и нарезают мелкими кусочками, картофель – кубиками, лук – кольцами. Овощи и грибы кладут в сковороду, солят, перчат, вливают масло и жарят 7-10 мин на сильном огне. После этого перемешивают, вливают немного воды, сметану и тушат до готовности.

К столу блюдо подают, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы с ветчиной

Ингредиенты

Грибы – 300 г, ветчина – 100 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, имбирь, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезают кусочками, лук – кольцами, ветчину – соломкой. Лук обжаривают в масле, добавляют грибы, пряности, солят, закрывают емкость крышкой и жарят на сильном огне в течение 5-10 мин. Добавляют ветчину, вливают немного воды и

тушат еще 10-15 мин.

Готовое блюдо украшают веточками укропа.

Икра из фасоли

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, орехи грецкие очищенные – 100 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 5 ст. ложек, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль варят до готовности и протирают через сито. Орехи и лук измельчают и смешивают с фасолью. Добавляют лимонный сок, соль и тушат в масле 10-15 мин.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Рагу овощное с зеленым горошком

Ингредиенты

Горошек зеленый – 100 г, картофель – 4 шт., морковь – 3 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., репа – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки и щавеля – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель, морковь, лук и репу очищают, нарезают соломкой и тушат в масле до полуготовности. Затем добавляют нарезанные кружками помидоры, зеленый горошек, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и щавеля.

Пюре овощное с чечевицей

Ингредиенты

Чечевица – 0,5 кг, морковь – 2 шт., сельдерей – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чечевицу моют и вместе с измельченными морковью, сельдереем, луком варят до готовности. Затем овощи и чечевицу протирают через сито, солят.

Готовое пюре заправляют сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Картофель, тушенный с помидорами

Ингредиенты

Картофель – 7 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 70 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают и вместе с помидорами нарезают кружками. Измельченный лук тушат в масле в течение 2-3 мин. Затем добавляют помидоры, муку, соль, перец, немного воды, кружки картофеля, емкость закрывают крышкой и тушат овощи до готовности.

Горячее блюдо посыпают тертым сыром и измельченной зеленью укропа.

Капуста цветная тушеная

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г, мука – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на соцветия и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Затем откидывают на сито, дают стечь воде. Муку обжаривают в масле до золотистого цвета и разводят капустным отваром. Добавляют капусту и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Кольраби, тушенная с морковью

Ингредиенты

Кольраби – 500 г, морковь – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кольраби и морковь очищают, нарезают соломкой и жарят на масле до золотистого цвета. Затем вливают немного воды, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

Картофель, тушенный с яблоками

Ингредиенты

Картофель – 6 шт., яблоки – 5 шт., шпик – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют немного воды, солят и варят на сильном огне в течение 5-8 мин. Яблоки, нарезанные крупными дольками и очищенные от семян, добавляют к картофелю, вливают масло и тушат, помешивая, в течение 15-25 мин.

На разогретую сковороду кладут нашинкованный тонкими кольцами лук и кусочки сала. Полученную массу прогревают в течение 10 мин на сильном огне, а затем выкладывают ее на картофель с яблоками. Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Капуста, тушенная с яблоками и тмином

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, яблоки – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

У яблок удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Лук очищают и нарезают кольцами.

Капусту шинкуют и жарят на масле до золотистого цвета. Затем добавляют лук, яблоки, тмин, солят, перчат, вливают немного воды и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, разрезают пополам и отделяют ножом мякоть от кожицы. Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Мякоть баклажанов измельчают и соединяют с остальными овощами. Полученным фаршем наполняют половинки баклажанов, солят, перчат, поливают маслом и пекут в духовом шкафу до готовности.

Поверх каждой половинки баклажана кладут ломтик помидора, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу.

Перец фаршированный

Ингредиенты

Перец болгарский – 8 шт., сыр тертый – 3 ст. ложки, грибы маринованные – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка.

Для соуса: паста томатная – 50 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень базилика – 0,5 пучка, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Перцы тщательно моют, разрезают вдоль и удаляют семена. Подготовленные половинки перцев заполняют начинкой из сыра, мелко нарезанных грибов, зелени петрушки и запекают в духовом шкафу.

В это время готовят соус: лук измельчают, обжаривают в небольшом количестве растительного масла, добавляют томатную пасту, при необходимости несколько ложек воды, солят, перчат и тушат 10 мин, затем добавляют измельченную

зелень базилика.

Готовый перец поливают соусом и подают к столу.

Капуста, тушенная с томатным соусом

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 500 г, сметана – 200 г, лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 2 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, солят и тщательно перетирают руками до выделения сока. Затем кладут в кастрюлю с капустой нарезанный кольцами лук, добавляют масло и тушат около 10 мин на среднем огне. Добавляют томатную пасту, сметану, лавровый лист, все тщательно перемешивают и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Ассорти овощное

Ингредиенты

Картофель – 5 шт., помидоры – 5 шт., кабачок – 1 шт., баклажаны – 2 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Все овощи нарезают небольшими кусочками, кладут в сковороду и тщательно перемешивают. Добавляют растительное масло и немного воды, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Рагу из кабачков и помидоров

Ингредиенты

Помидоры – 3 шт., кабачки – 2 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, гвоздика, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают кружками и кладут в сковороду. Добавляют гвоздику, перец, соль и жарят на масле 7-8 мин, периодически помешивая.

Помидоры бланшируют, затем обливают холодной водой и снимают с них кожицу. Нарезают мякоть кусочками, перчат, солят, добавляют в кабачки и тушат 3-4 мин.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и шпината.

Кабачки, фаршированные ветчиной

Ингредиенты

Ветчина – 100 г., кабачки молодые – 4 шт., яйца – 2 шт.,

огурец – 1 шт., масло расти-тель-ное – 6 ст. ложек, рис – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис варят до полуготовности. Ветчину и петрушку мелко нарезают, добавляют рис, яйца, солят и перчат. Все тщательно перемешивают.

Кабачки моют, разрезают, не очищая, на 2 части и удаляют семена. Наполняют кабачки подготовленным фаршем, поливают маслом, кладут в сковороду и жарят, пока кабачки не станут мягкими.

Готовое блюдо украшают тонко нарезанными ломтиками огурца.

Овощи, тушенные с оливками

Ингредиенты

Оливки без косточек – 100 г, масло растительное – 100 г, картофель – 7 шт., помидоры – 5 шт., баклажаны – 2 шт., кабачок – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Все овощи моют, очищают, нарезают небольшими кусочками, кладут в кастрюлю, солят, перчат, тщательно перемешивают. Добавляют растительное масло, немного воды, измельченную зелень петрушки и тушат 10-15 мин.

Морковь, тушенная в сметане

Ингредиенты

Морковь – 7 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, мука – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают, натирают на крупной терке, лук режут кольцами. Укладывают овощи в сковороду, солят, перчат и посыпают сахаром.

Отдельно смешивают сметану, муку, добавляют немного воды и прогревают соус в открытой емкости на сильном огне в течение 3-4 мин.

Морковь с луком заливают приготовленным соусом, все тщательно перемешивают и тушат в духовке 10-15 мин.

Капуста цветная, тушенная с майонезом

Ингредиенты

Капуста цветная – 500 г, майонез – 150 г, сыр тертый – 150 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, горчица – 3 ч. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разделяют на соцветия и тушат в масле с небольшим количеством воды в течение 10-15 мин.

В отдельной емкости смешивают горчицу, майонез, измельченную зелень петрушки и соль, заливают приготовленным соусом капусту и посыпают ее сыром. Пекут в разогретой духовке 5-6 мин.

Капуста тушеная

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 700 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., лист лавровый —

1 шт., масло растительное —

2 ст. ложки, соус томатный – 2 ст. ложки, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук очищают, нарезают соломкой. Капусту шинкуют, выкладывают в глубокую сковороду, заливают небольшим количеством воды и тушат на слабом огне, периодически помешивая. Через 5-10 мин добавляют томатный соус и тушат еще 10-15 мин.

Лук и морковь отдельно обжаривают на растительном масле и смешивают с капустой. Блюдо солят, перчат, добавляют лавровый лист и тушат еще 5-7 мин.

Готовую тушеную капусту посыпают мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Капуста брюссельская с соевым соусом

Ингредиенты

Капуста брюссельская – 500 г, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соус соевый – 1 ст. ложка, крахмал – 2 ч. ложки, зелень сельдерея и петрушки – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разделяют на кочешки, кладут в кастрюлю с небольшим количеством воды и варят 5-7 мин.

Отдельно смешивают измельченную зелень сельдерея и петрушки, измельченный лук, масло и тушат около 3 мин, время от времени перемешивая. Добавляют немного воды, крахмал, соль, перец, доводят до кипения и смешивают с соевым соусом.

Готовую капусту выкладывают на блюдо и поливают соусом.

Кабачки тушеные

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., лимон – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки очищают и нарезают кубиками. Добавляют нарезанный полукольцами лук, вливают немного воды, масло, сок

половины лимона и тушат до готовности на медленном огне.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Грибы, тушенные с зеленым горошком

Ингредиенты

Грибы – 500 г, горошек зеленый – 200 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, морковь очищают и моют. Грибы и морковь нарезают ломтиками, лук – полукольцами и обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Затем вливают немного воды, добавляют горошек, солят, перчат и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки и укропа.

Биточки картофельные

Ингредиенты

Мука пшеничная – 200 г, шпик – 60 г, картофель – 5 шт., масло растительное – 6 ст. ложек, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, отваривают и разминают. Добавляют 1 стакан картофельного отвара, муку, измельченную зелень петрушки, соль и тщательно перемешивают. Шпик нарезают кубиками. Из картофельной массы и шпика формуют биточки и жарят в растительном масле до хрустящей корочки.

Котлеты картофельные с сыром

Ингредиенты

Сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 мл, картофель – 8 шт., яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., мука пшеничная – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 2 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель варят в подсоленной воде до готовности, после чего воду сливают, а картофель разминают.

Зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с картофелем, добавляют яйца, сыр, солят, перчат и перемешивают. Из картофельной массы формуют небольшие котлеты, обваливают их в муке и обжаривают в масле.

Готовые котлеты подают к столу с ломтиками очищенного лимона.

Капуста цветная, тушенная в томатном соусе

Ингредиенты

Капуста цветная – 400 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., соус томатный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст.

ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и морковь очищают, моют и мелко нарезают. Капусту разделяют на соцветия, смешивают с луком и морковью и обжаривают в масле до золотистого цвета. Затем вливают немного воды, томатный соус, добавляют тмин, соль и перец и тушат до готовности.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Котлеты грибные

Ингредиенты

Грибы – 500 г, сухари панировочные – 100 г, масло растительное – 70 г, яйца – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, варят в подсоленной воде до готовности, откидывают на дуршлаг и мелко нарезают.

Добавляют яйца, соль, измельченный лук, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, половину панировочных сухарей и тщательно перемешивают. Из грибной массы формуют котлеты, обваливают их в оставшихся панировочных сухарях и жарят на масле до готовности.

Котлеты из картофеля и творога

Ингредиенты

Творог – 300 г, масло растительное – 70 г, масло сливочное – 50 г, картофель – 8 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, варят в подсоленной воде до готовности и разминают. Творог протирают через сито. Лук мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле. Все смешивают, добавляют измельченную зелень укропа, соль. Из полученной массы формуют котлеты и жарят на растительном масле до золотистой корочки.

Котлеты из фасоли

Ингредиенты

Фасоль – 300 г, сухари панировочные – 100 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 70 г, лук репчатый – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замачивают в холодной воде на 8-10 ч, затем варят до готовности и протирают через сито. Зелень петрушки и лук мелко нарезают и смешивают с фасолевым пюре, добавляют сыр, соль, перец и яйца. Хорошо вымешивают и разделывают котлеты. Обваливают их в сухарях и жарят на растительном масле до

золотистой корочки.

Зразы картофельные с грибами

Ингредиенты

Грибы – 200 г, крупа манная – 100 г, мука – 70 г, молоко – 100 мл, картофель – 8 шт., лук репчатый – 2 шт., яйцо – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают ломтиками, смешивают с мелко нарезанным луком, жарят на растительном масле до золотистого цвета, солят, перчат.

Картофель очищают, варят до готовности, разминают. Добавляют молоко, сливочное масло, соль и тщательно перемешивают. Добавляют яйцо, муку, перемешивают и формуют из них лепешки. В середину каждой кладут грибную начинку, края соединяют, панируют в манной крупе и жарят в растительном масле до образования золотистой корочки.

Котлеты из картофеля и баклажанов

Ингредиенты

Картофель – 6 шт., баклажаны – 2 шт., яйцо – 1 шт., желток яичный – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в подсоленной воде и готовят из него пюре. Баклажаны очищают, нарезают маленькими кубиками и смешивают с картофельной массой. Добавляют желток, сливочное масло, соль, перец. Из получившегося фарша формуют котлеты, смазывают их яйцом, обваливают в муке и жарят на растительном масле до готовности.

Котлеты капустные

Ингредиенты

Капуста цветная – 400 г, сухари панировочные – 100 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, разделяют на соцветия, выкладывают на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушат 15-20 мин. Затем добавляют 50 г сухарей и тушат еще 15 мин, постоянно помешивая. Готовую капустную массу смешивают с яйцом, перчат, солят, тщательно перемешивают, формуют котлеты, панируют их в оставшихся сухарях и обжаривают на растительном масле до золотистой корочки.

Готовое блюдо посыпают измельченной зеленью укропа.

Котлеты из кабачков и картофеля

Ингредиенты

Крупа манная – 70 г, масло растительное – 70 г, сухари панировочные – 60 г, картофель – 4 шт., кабачки – 2 шт., яйцо – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки и картофель очищают, моют и натирают на средней терке. Добавляют манную крупу, яйцо, измельченную зелень петрушки, солят, перчат и тщательно перемешивают. Из массы формуют котлеты, панируют их в сухарях и жарят на растительном масле до готовности.

Запеканка картофельная с сыром

Ингредиенты

Сыр – 100 г, молоко – 200 мл, картофель – 6 шт., яйца – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, зелень петрушки и шпината – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, варят до готовности и нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, охлаждают, очищают и нарезают кружками. Сыр натирают на терке, зелень петрушки и шпината измельчают.

Для приготовления соуса масло сливочное разогревают, добавляют муку, жарят ее до золотистого цвета, вливают молоко и нагревают на среднем огне до загустения.

На смазанную растительным маслом форму выкладывают слоями картофель, яйца, сыр, солят, поливают соусом, посыпают измельченной зеленью и запекают в духовом шкафу до золотистой корочки.

Запеканка из кабачков

Ингредиенты

Сыр тертый – 70 г, сухари панировочные – 60 г, картофель – 5 шт., кабачок – 1 шт., яйцо – 1 шт., сливки – 100 мл, масло растительное – 1 ч. ложка, орех мускатный тертый, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарезают соломкой, кабачок – кружками. Смазанное маслом дно формы посыпают сухарями, сверху выкладывают картофель и кабачок, чередуя слои так, чтобы верхний слой был из картофеля, солят и перчат.

В отдельной емкости взбивают яйцо со сливками, добавляют мускатный орех и поливают приготовленным соусом овощи. Посыпают тертым сыром. Форму накрывают крышкой и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Картофель, запеченный в духовке с сыром

Ингредиенты

Сыр – 200 г, картофель – 6 шт., яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 л, масло растительное – 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, моют, нарезают кружками, кладут в эмалированную кастрюлю, солят, перчат, всыпают половину порции натертого сыра, перемешивают. Затем добавляют яйцо и молоко, перемешивают еще раз. Глубокую сковороду смазывают маслом и выкладывают в нее сырно-картофельную массу. Посыпают оставшимся сыром и запекают в духовом шкафу до золотистой корочки.

Кабачки, запеченные с сыром

Ингредиенты

Кабачки – 2 шт., желтки яичные – 2 шт., молоко – 100 мл, сыр тертый – 2 ст. ложки, миндаль измельченный – 2 ст. ложки, изюм без косточек – 2 ст. ложки, вода – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Кабачки разрезают пополам, удаляют семена, солят, перчат и ставят на 40 мин в холодное место.

Миндаль смешивают с молоком, яичными желтками и изюмом. Полученной массой заполняют подготовленные кабачки, кладут их в сковороду, посыпают сыром, поливают маслом, водой и ставят в разогретую до 200 °С духовку на 20-30 мин.

Запеканка из зеленого горошка, кукурузы и ветчины

Ингредиенты

Горошек зеленый консервированный – 300 г, кукуруза консервированная – 300 г, ветчина – 200 г, сыр тертый – 60 г, яйца – 3 шт., сливки – 100 мл, масло растительное – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Ветчину нарезают небольшими кусочками. Яйца, соль и перец взбивают со сливками. Горошек, кукурузу и ветчину смешивают, перекладывают в смазанную маслом форму и заливают яично-сливочной смесью. Посыпают тертым сыром и запекают в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

Глава 5. Крупяные изделия

Блюда из круп являются источниками необходимой энергии, некоторых витаминов. Особенно хорошо они усваиваются вместе с овощами и фруктами.

Каша рисово-овсяная рассыпчатая

Ингредиенты

Вода – 0,8 л, рис – 300 г, крупа овсяная – 150 г, масло растительное – 70 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 долька, укроп или петрушка – 2 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Рис и овсяную крупу промывают по отдельности, смешивают. Засыпают в кипящую воду, солят и плотно закрывают кастрюлю крышкой, чтобы не выходил пар. Варят на сильном огне 1-2 мин, затем убавляют огонь до среднего и варят еще 6-8 мин. Снимают с огня, укутывают полотенцем (или перекидывают в термос) и только через 10-12 мин открывают крышку.

Кашу заправляют обжаренным на масле луком, мелко нарезанным чесноком и зеленью. Прогревают на сковороде на медленном огне 3-4 мин.

Рис по-восточному

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, рис – 40 г, масло сливочное – 30 г, сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду засыпают рис. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, кладут на нее груз. Рассчитывают время на приготовление риса: 3 мин – на сильном огне, 7 мин – на умеренном и 2 мин – на слабом, всего 12 мин на тепловую обработку.

Не открывая крышку, ставят кастрюлю на край плиты. Через 12 мин крышку открывают, кладут сливочное масло, солят, добавляют сахар и размешивают.

Каша из дробленой пшеничной крупы

Ингредиенты

Вода – 0,7 л, крупа пшеничная дробленная – 400 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду кладут предварительно промытую крупу (если крупа мелкодробленая, промывать ее не надо). Варят, помешивая, 15-20 мин. Когда каша загустеет, закрывают кастрюлю крышкой и ставят на 40-50 мин для упревания.

Готовую кашу заправляют сливочным маслом.

Рис по-болгарски

Ингредиенты

Рис – 350 г, вода – 0,6 л, перец сладкий – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пассеруют в масле мелко нарезанный лук, добавляют нарезанные тонкими кольцами стручки сладкого перца, рис и измельченные помидоры.

Добавляют воду и соль, закрывают крышкой и тушат в духовке. Подают, посыпав зеленью петрушки.

Каша рисовая рассыпчатая с томатом и сыром

Ингредиенты

Вода – 0,7 л, рис – 350 г, масло сливочное – 60 г, пюре томатное – 50 г, сыр – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис всыпают в кипящую подсоленную воду и варят его при слабом кипении до готовности. Затем откидывают его на сито или дуршлаг и дают стечь воде. На сковороду с маслом кладут сначала томатное пюре и слегка его поджаривают, затем рис. Перемешивают, чтобы он равномерно окрасился, посыпают натертым сыром или подают сыр отдельно.

Рис с грибами

Ингредиенты

Рис – 250 г, грибы – 200 г, сыр – 100 г, вода – 500 мл, помидоры – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свежие грибы отваривают и нарезают соломкой. Помидоры нарезают дольками и пассеруют в масле. Грибы и помидоры кладут в отваренный рис, заправляют маслом, перемешивают, солят по вкусу и ставят на 15 мин в духовку. Подают, посыпав натертым сыром. Отдельно в соуснике можно подать томатный соус.

Рис с медом

Ингредиенты

Рис – 300 г, мед – 120 г, вода – 0,6 л, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис отваривают в подсоленной воде. Разводят мед 3 ст. ложками горячей воды. Рис заправляют медом, черным молотым перцем, сливочным маслом, солью. Подают как самостоятельное блюдо.

Рис с грибами и кабачками

Ингредиенты

Грибы маринованные – 300 г, рис – 200 г, соус томатный – 200 г, сыр – 60 г, вода – 0,4 л, кабачки – 3 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис отваривают в кипящей подсоленной воде. Кабачки очищают, нарезают кубиками, солят и поджаривают. Грибы нарезают соломкой, соединяют с кабачками и рисом, заправляют маслом.

Смесь посыпают перцем, перемешивают, выкладывают на блюдо, придают ему ложкой закругленную форму и посыпают натертым сыром. Поливают томатным соусом.

Каша рисовая с тыквой

Ингредиенты

Тыква – 800 г, рис – 300 г, молоко – 0,8 л, вода – 0,5 л, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в молоке 10-15 мин, затем добавляют рис, воду, солят и доводят до готовности на медленном огне. Такую же кашу можно приготовить и из другой крупы. Подают кашу, заправив сливочным маслом, можно добавить сахар.

Каша рисовая рассыпчатая с морковью

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, рис – 250 г, морковь – 3 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, очищают, шинкуют, кладут на дно емкости. Сверху кладут рис, заливают кипящей подсоленной водой, варят при слабом кипении без помешивания, затем добавляют масло.

Когда рис увеличится в объеме, кастрюлю закрывают крышкой и снимают с огня. Оставляют на 10-12 мин.

Готовую кашу перемешивают. Подают, полив сливочным маргарином или маслом.

Рис со сладким перцем

Ингредиенты

Бульон мясной – 400 мл, рис – 350 г, горошек зеленый – 100 г, перец сладкий – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезанный лук жарят на масле в кастрюле 4-5 мин, добавляют слегка отваренный рис и жарят еще 6-8 мин. Солят, кладут нарезанный сладкий перец, вливают бульон. Доводят до готовности (рис должен впитать всю воду). Зеленый горошек

прогревают, добавляют к рису, перемешивают.

Рис с фасолью

Ингредиенты

Вода – 400 мл, рис – 200 г, сыр копченый – 100 г, фасоль – 70 г, перец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло топленое – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отдельно отваривают рис и фасоль до готовности. Лук измельчают и жарят на масле до золотистого цвета.

Рассыпчатый рис смешивают с фасолью, добавляют лук, нарезанный кубиками маринованный перец. Все перемешивают и тушат 8-10 мин под крышкой. Подают, посыпав тертым копченым сыром.

Каша рисовая с овощами и изюмом

Ингредиенты

Рис – 250 г, изюм – 150 г, масло растительное – 100 г, вода – 0,5 л, морковь – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис отваривают в подсоленной воде. Мелко нарезанные лук и морковь обжаривают в растительном масле. Рис смешивают с овощами и изюмом и тушат 15-20 мин в кастрюле с закрытой крышкой. Подают, заправив маслом и посыпав зеленью петрушки.

Плов с тыквой и фруктами

Ингредиенты

Вода – 0,6 л, тыква – 500 г, рис – 300 г, масло сливочное – 100 г, изюм – 50 г, яблоки – 3-4 шт., айва – 3 шт., соль.

Способ приготовления

Тыкву очищают и нарезают ломтиками. Яблоки и айву очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают мелкими кубиками и смешивают с изюмом. В кастрюле растапливают часть масла, выкладывают на дно ломтики тыквы, насыпают треть риса, кладут слой фруктовой смеси, насыпают еще треть риса, снова кладут фрукты и засыпают остальным рисом. Все поливают оставшимся маслом и заливают подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса. Кастрюлю закрывают крышкой и варят плов на слабом огне в течение 50 мин.

Можно готовить плов без изюма, соответственно увеличив количество яблок.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Ингредиенты

Крупа пшенная – 300 г, вода – 400 мл, молоко – 400 мл, яблоки – 3 шт., морковь – 1 шт., мед – 4 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, гвоздика, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу заливают горячей подсоленной водой и варят, пока крупа не впитает всю воду. Вливают горячее молоко и варят на маленьком огне 20 мин. Яблоки нарезают ломтиками, морковь натирают на крупной терке. Гвоздику растирают в пудру. В кашу добавляют яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогревают и подают со сливочным маслом.

Каша перловая с кабачками и помидорами

Ингредиенты

Вода – 0,8 л, крупа перловая – 300 г, кабачки – 2 шт., помидоры – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу отваривают в подсоленной воде. Лук мелко нарезают. Кабачки очищают от кожицы и семян. В кастрюлю с кашей добавляют кабачки, лук, дольки помидоров, растительное масло и прогревают в течение 7-10 мин. Подают, посыпав укропом.

Каша манная вязкая с морковью

Ингредиенты

Вода – 0,5 л, крупа манная – 200 г, молоко – 200 мл, морковь – 2 шт., сахар – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь натирают на средней терке и тушат в масле. В кастрюлю с кипящей водой кладут соль, сахар, всыпают крупу и, помешивая, варят при слабом кипении 15 мин.

В готовую кашу добавляют горячее молоко, морковь, перемешивают и ставят кастрюлю в разогретую духовку на 20-25 мин. Перед подачей заправляют сливочным маслом.

Каша с фасолью и овощами

Ингредиенты

Фасоль – 250 г, крупа пшеничная, перловая или пшенная – 150 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу и фасоль отваривают. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками и слегка пассеруют на масле. Все перемешивают, добавляют нарезанный кусочками болгарский перец, немного воды, солят и тушат 10-15 мин.

В конце тушения добавляют нарезанные ломтиками помидоры.

Каша рисовая с черносливом

Ингредиенты

Рис – 300 г, чернослив – 160 г, вода – 0,6 л, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив отваривают в воде с сахаром. Отвар сливают, процеживают, нагревают до кипения. Кладут соль, часть масла, всыпают рис и варят до готовности. Выкладывают кашу на тарелку, сверху кладут вареный чернослив и поливают растопленным сливочным маслом. Такую же кашу можно сварить из предварительно замоченного пшена.

Рис с абрикосами по-венгерски

Ингредиенты

Рис – 250 г, абрикосы – 250 г, сахар – 100 г, желатин – 8 г, вода – 300 мл, сок абрикосовый – 250 мл, лимон – 1 шт.

Способ приготовления

Рис припускают в воде, откидывают на сито и перекладывают в кастрюлю. Добавляют абрикосовый сок, часть сахара, замоченный желатин и варят, помешивая, до выпаривания жидкости. Затем немного охлаждают, осторожно смешивают с половинками абрикосов (без косточек), посыпанных оставшимся сахаром, выкладывают в форму и ставят на холод для полного охлаждения. Выкладывают на блюдо.

Каша тыквенная по-белорусски

Ингредиенты

Тыква – 900 г, каша манная вязкая – 300 г, вода – 1 л, молоко – 250 мл, крахмал – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хорошо созревшую тыкву очищают от кожуры, промывают, разрезают на небольшие кубики, кладут в кипящую воду, добавляют сахар, соль и варят. Затем тыкву протирают через сито, добавляют сваренную манную кашу, крахмал, соль, молоко, сливочное масло, перемешивают и ставят в разогретую духовку на 20-25 мин.

Каша кукурузная с тыквой

Ингредиенты

Тыква – 1 кг, мука кукурузная – 300 г, вода – 400 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очищают от кожуры, нарезают кубиками, добавляют воду, соль и варят 10-15 мин. Затем засыпают кукурузную муку и, постоянно помешивая, доводят кашу до готовности.

Перед подачей кашу поливают растопленным сливочным маслом и посыпают измельченной зеленью петрушки.

Запеканка ячневая с творогом

Ингредиенты

Творог – 250 г, крупа ячневая – 200 г, сметана – 100 г, вода – 0,5 л, яйца – 2 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

В подсоленной воде варят рассыпчатую ячневую кашу, слегка охлаждают ее, добавляют протертый творог и яйца, взбитые с сахаром, хорошо вымешивают. Выкладывают кашу в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в духовке. Запеканку нарезают на куски и поливают сметаной.

Каша рисовая, запеченная в тыкве

Ингредиенты

Рис – 200 г, изюм без косточек – 100 г, масло сливочное – 100 г, сметана – 100 г, яйца – 4 шт., тыква – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, корица – 3 г.

Способ приготовления

У тыквы срезают верхушку, вынимают мякоть с семенами так, чтобы остались стенки толщиной в палец. Рис слегка отваривают, смешивают с половиной мякоти тыквы, добавляют сметану, сливочное масло, корицу, сахар, изюм, желтки, взбитые белки и тщательно перемешивают. Приготовленной массой наполняют тыкву, закрывают срезанной крышкой, запекают в разогретом духовом шкафу.

Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты

Тыква – 300 г, крупа пшенная – 200 г, вода – 300 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву моют, очищают от кожуры и удаляют семена. Мякоть нарезают кусками, кладут в кастрюлю, заливают водой и тушат 5 мин. Затем добавляют предварительно промытую крупу, соль и варят кашу до готовности. Снимают с огня, перемешивают, дают постоять в течение 10 мин и подают к столу.

Каша гречневая с молоком

Ингредиенты

Крупа гречневая – 300 г, вода – 0,6 л, молоко – 200 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15-20 мин, периодически помешивая. Готовую кашу охлаждают, раскладывают в тарелки и заливают молоком.

Каша гречневая с салом

Ингредиенты

Крупа гречневая – 300 г, сало копченое – 200 г, вода – 0,6 л, лук репчатый – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, доводят до кипения, засыпают предварительно промытую гречневую крупу, солят и варят 15-20 мин, периодически помешивая.

Копченое сало нарезают тонкими полосками, кладут на сковороду, перчат и жарят на медленном огне 5-7 мин, затем добавляют нарезанный кольцами лук и готовят еще 3-5 мин.

Кашу смешивают с салом и жареным луком.

Каша рисовая с маслом

Ингредиенты

Рис – 200 г, вода – 0,5 л, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду наливают в кастрюлю, добавляют соль и масло, доводят до кипения и всыпают предварительно промытый рис. Варят на небольшом огне до тех пор, пока вода не выкипит, затем накрывают кастрюлю крышкой и оставляют на 30-40 мин.

Каша гречневая с грибами

Ингредиенты

Крупа гречневая – 200 г, грибы – 100 г, вода – 400 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками, кладут в сковороду и жарят на растительном масле 5-7 мин. Доливают воду, всыпают предварительно замоченную гречневую крупу, перемешивают, солят и варят до готовности.

Готовую кашу заправляют сливочным маслом, дают постоять 10 мин и подают к столу.

Каша рисовая молочная

Ингредиенты

Рис – 200 г, молоко – 1 л, масло сливочное – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко подогревают, добавляют сахар и соль, засыпают предварительно промытый рис и варят на слабом огне до готовности.

Готовую кашу заправляют сливочным маслом.

Рис с шампиньонами

Ингредиенты

Шампиньоны – 200 г, рис – 150 г, вода – 0,5 л, сливки – 30 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны тщательно промывают, нарезают и жарят на масле до золотистой корочки. Добавляют промытый рис, вливают воду, солят, перчат и тушат до полуготовности. Вливают сливки, перемешивают и тушат до готовности.

К столу блюдо подают, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рис с овощами

Ингредиенты

Рис – 200 г, бульон мясной – 300 мл, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, зелень петрушки, укропа и кинзы – по 0,5 пучка, имбирь молотый, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, нарезают кубиками, морковь – соломкой. Кладут овощи в кастрюлю, добавляют масло и тушат 2-3 мин под крышкой. Затем перемешивают, кладут промытый рис, вливают бульон, закрывают кастрюлю крышкой и варят еще 5-6 мин. Добавляют пряности, солят, перемешивают, накрывают крышкой и варят на среднем огне 5-7 мин. Дают настояться 10 мин, посыпают мелко нарезанной зеленью и подают к столу.

Каша рисовая с кислым молоком

Ингредиенты

Рис – 250 г, вода – 0,6 л, молоко кислое – 200 мл, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, заливают водой и варят до готовности. Соль добавляют за 3-5 мин до окончания варки.

Готовую кашу охлаждают, раскладывают в тарелки, поливают растопленным сливочным маслом. Отдельно подают кислое молоко.

Плов с овощами

Ингредиенты

Рис – 100 г, вода – 200 мл, изюм – 50 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень укропа или петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпают промытый рис, нарезанные соломкой и пассерованные в растительном масле репчатый лук и морковь, вымытый изюм и варят, накрыв кастрюлю крышкой, на слабом огне в течение 45-50 мин. Перед подачей к столу посыпают плов зеленью петрушки или укропа.

Плов с тыквой и фруктами

Ингредиенты

Тыква – 300 г, рис – 200 г, масло сливочное – 200 г, изюм – 20 г, вода – 400 мл, яблоко – 1 шт., айва – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тщательно перебранный и хорошо промытый рис кладут в теплую подсоленную воду на 1,5-2 ч. Затем откидывают на сито и дают стечь жидкости.

Тыкву, айву и яблоко, очищенные от кожицы и семян, нарезают кубиками размером 1 см, а четвертую часть тыквы – широкими ломтями, которые укладывают в один слой на дно сотейника, предварительно смазанного небольшим количеством масла или маргарина.

На слой тыквы насыпают рис, смесь из оставшейся тыквы, яблок, айвы и изюма, потом снова рис, а на него – тыкву и фрукты. Поливают растопленным сливочным маслом или маргарином, заливают подсоленной горячей водой так, чтобы продукты были только покрыты жидкостью.

После этого закрывают сотейник крышкой и тушат на слабом огне в течение примерно 40 мин.

Перед подачей к столу кладут плов в глубокое блюдо, поливают растопленным маслом и посыпают рубленой зеленью петрушки.

Запеканка из рисовой каши с изюмом

Ингредиенты

Рис – 150 г, изюм – 100 г, молоко соевое – 0,6 л, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, масло растительное – 0,5 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Из молока и риса варят густую вязкую кашу, остужают, смешивают с яйцами, сахаром и сливочным маслом. Изюм моют в теплой воде и обсушивают салфеткой, добавляют в кашу и хорошо перемешивают. Массу выкладывают в форму, смазанную растительным маслом, и ставят в разогретую духовку на 15-20 мин.

Запеканка гречневая с творогом

Ингредиенты

Творог – 200 г, крупа гречневая – 150 г, изюм – 50 г, вода – 0,5 л, сметана – 3 ст. ложки, яйца – 2 шт., сухари молотые – 1 ст. ложка, масло топленое – 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Изюм перебирают, моют и заливают горячей водой для набухания. Гречневую крупу перебирают, моют, варят в

подсоленной воде до готовности и охлаждают.

Добавляют протертый через сито творог, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, изюм, сахар и перемешивают. Форму для выпекания смазывают маслом, посыпают сухарями и выкладывают в нее подготовленную смесь. В отдельной емкость взбивают яйцо и оставшуюся сметану и заливают этой смесью творожно-гречневую массу. Запекают в духовке при низкой температуре 15-20 мин.

Манная каша с сухофруктами

Ингредиенты

Крупа манная – 200 г, смесь сухофруктов (бананы, изюм, курага, яблоки) – 100 г, молоко – 400 мл, масло сливочное – 2 ст. ложки, ванилин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Сухофрукты моют, нарезают маленькими кубиками, заливают горячей водой и оставляют для набухания. Молоко доводят до кипения, снимают пенку. Добавляют сахар, ванилин, всыпают манную крупу и варят до готовности. Добавляют масло, сухофрукты и ставят в теплую духовку на 15-20 мин.